Quinoa z rybą i warzywami

Dorota Rozbicka

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- cebula - 1 szt.
- oliwa - 4 łyżka
- ryba morska filety - 400 g
- quinoa ugotowana - 1 szklanka
- marchew - 3 szt.
- seler naciowy łodyga - 1 szt.
- papryka czerwona - 0,5 szt.
- kapusta pak choy - 1 szt.
- pomidory siekane - 1 słoik
- ząbek czosnku - 1 szt.
- sól - - do smaku
- pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzewamy połowę tłuszczu.
Rybę oprószamy solą i pieprzem i podsmażamy z obu stron po minucie, zdejmujemy na talerz.
Na pozostałym oleju szklimy posiekaną drobno cebulę i dodajemy posiekanego drobno selera i paprykę, podsmażamy.
W tym czasie marchewki obieramy i ścieramy na tarce, dodajemy na patelnię.

KROK 2: Potem kapustę pak choy siekamy i też dodajemy na patelnię. Podsmażamy minutę mieszając. Następnie dodajemy pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażamy minutę. Do warzyw dodajemy rybę pokrojoną w kawałki i kaszę, mieszamy.
Finalnie doprawiamy do smaku.