Wegańskie danie z quinoa i warzywami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

30 min

5 porcji

Składniki:

- komosa ryżowa - 250 g
- olej ryżowy - 1 łyżka
- czerwona cebula - 1 szt.
- tofu naturalne - 180 g
- brokuł - 1/2 szt.
- fasola czerwona - 240 g
- kukurydza - 240 g
- passata pomidorowa - 250 g
- pestki dyni - 1 garść
- orzeszki piniowe - 1/2 garść
- szczypiorek - 1 pęk
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- papryka ostra - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na rozgrzanym oleju podsmaż posiekaną cebulkę, tofu pokrojone w kostkę i rozdrobniony brokuł – całość dopraw solą do smaku.

KROK 2: Następnie dodaj wcześniej ugotowaną komosę, kukurydzę oraz fasolę – zawartość patelni podsmaż przez kilka minut.

KROK 3: Na koniec dodaj sos pomidorowy oraz pozostałe przyprawy, gotowe danie posyp szczypiorkiem oraz uprażonymi pestkami dyni i orzeszkami piniowymi.