



Pečená zelenina s quinoou, čočkou a kešu dresinkem

Přinášíme další recept ze série na přípravu jednoduchých a odlehčených jídel. Tentokrát to u nás vyhrála pečená zelenina s čočkou, quinoou a ořechovým dresinkem. A jakou kombinaci zdravých potravin máte rádi vy?

MNOŽSTVÍ: 1 porce
CELKOVÝ ČAS: 30 minut

Ingredience

- 1 větší mrkev
- hrst menších kvěťákových růžiček
- ½ hrnku předem uvařené quinooy
- hrnku předem uvařené zelené čočky
- hrst salátových listů
- hrst listů kadeřavé kapusty
- 1 lžice sezamového oleje
- špetka černého pepře
- špetka římského kmínu
- špetka mleté papriky
- špetka himalájské soli
- hrst plátků blanšírovaných mandlí
- 1 lžice 100% kešu másla
- ½ lžičky hnědé miso pasty
- 2 datle
- ½ lžice extra panenského olivového oleje lisovaného za studena

Postup

1. Mrkev oškrábejte a nakrájejte na stejně velké kousky.
2. Kousky mrkve přendejte spolu s kvěťákem na plech vyložený pečícím papírem, zeleninu pokapejte lžící sezamového oleje, okořeňte kmínem a paprikou, osolte a opepřete. Pečte v předehřáté troubě na 160 °C dozlatova. 10 minut před koncem přisypte k zelenině také plátky mandlí.
3. Mezitím, než se zelenina upeče, rozmixujte kešu máslo s miso pastou, datlemi a olivovým olejem.

pokračování na str. 44

www.bezhladoveni.cz

BEZBARIÉROVÁ POSUVNÁ STĚNA



ORSABAC®
S.F.O.
POSUVNÉ DVEŘE A STĚNY

TEL.: 602 413 243

www.posuvnedverekjadru.cz

Český výrobce mosazného kování BERNAT MOUNTING a.s.



Průmyslová 893
468 22
Železný Brod

tel.: 483 390 083
Fax: 483 391 994

info@bernat.cz



www.bernat.cz

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha