

Chutná zelenina s rostlinnou bílkovinou a zdravou obilninou.

*1 velká sladká brambora*  
*1 velká dýně*  
*1 řepa*  
*220 gramů tofu*  
*1/3 šálku [ghí](#)*  
*1/2 lžičky sušené majoránky*  
*1/4 lžičky sušeného rozmarýnu*  
*1/2 lžičky směsi [Rása koření](#)*  
*3 lžíce čerstvě nasekané petrželky*  
*sůl a pepř*  
*2 a 2/3 šálku vody*  
*2 lžičky [ghí](#)*  
*1/2 lžičky [soli](#)*  
*2/3 šálku omytého merlíku (quinoa)*  
*2/3 šálku bulguru*  
*1/3 šálku pražených slunečnicových semínek*

Předehřejte troubu na 205 °C.

Nakrájejte zeleninu a tofu na malé kostky a dejte ji do velké zapékačké pánve.

Přidejte ghí a sušené koření, řádně promíchejte a dejte do trouby. Pečte po dobu 1½ hodiny, přičemž příležitostně promíchejte.

Vařte vodu a přidejte sůl a ghí.

Přidejte bulgur a quinoa, zakryjte víkem a vařte po dobu 20 minut. Poté nechejte sednout po dobu 10 minut.

Přidejte do zeleniny slunečnicová semínka, zrníčka, petrželku, sůl a pepř a řádně promíchejte. Podávejte s čatní.