

Zdravá a protizánětlivá varianta rizota. Quinoa je zdravá potravina blízka obilnině bez lepku, obsahuje vápník a bílkoviny.

*1 lžička extra panenského olivového oleje
1 šálek nakrájené cibule
3 stroužky prolisovaného česneku
1 šálek quinoy
1/4 šálku nepasterizovaného jablečného octa
2 šálky zeleninového vývaru
1/2 kávové lžičky himalájské kamenné soli
1/4 šálku dýňového pyré
12 chřestových stvolů, nakrájených
hrst pažitky, nasekané
5 listů bazalky, nasekaných
hrst petržele, nasekané
5 zelených cibulek, nasekaných (obloha)*

- 1. Dejte olivový olej, cibuli a česnek do malého hrnce. Postříkejte filtrovanou vodou nebo vývarem, aby se olej nepřipálil. Zpěňte na středně až nízkém ohni, přibližně 2 minuty.*
- 2. Vmíchejte quinou, pokapejte olejem. Zvyšte teplotu na středně-vysokou a přidejte jablečný ocet, za stálého míchání.*
- 3. Jakmile se ocet odpaří, přilijte vývar a sůl. Zakryjte a přiveďte k varu, poduste alespoň 10 minut, za občasného míchání.*
- 4. Přidejte chřest a duste dalších 5 minut.*
- 5. Během vaření quinoy přimíchejte pyré a byliny.*
- 6. Ozdobte zelenou cibulkou a ihned podávejte.*