

Orientální quinoa s tahini dipem

Celkový čas vaření **80 min.** 20 min. Doba přípravy **60 min.** Doba přípravy **20 min.** Čas na odležení

INGREDIENCE

10 Porce

Na quinou:

600 g	kyselých jablek, nakrájených na kostičky
5 ml	citrónové šťavy
500 ml	čerstvě vymačkané pomerančové šťavy
600 g	quino (nebo jáhly)
40 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přírodně fermentovaná se sníženým obsahem soli</u>
50 ml	řepkového nebo olivového oleje
6 g	česneku, jemně nasekaného
200 g	pórku (spodní část), nakrájeného na malé kroužky
200 g	petržele (kořen), nakrájené na kostičky
280 g	mrkve, nakrájené na kostičky
20 g	hnědého cukru
2 g	mletého pepře
5 g	kari pasty
800 ml	zeleninového vývaru
720 g	čekanky
30 g	čerstvého zázvoru, jemně nasekaného
30 ml	agávového sirupu
0,5 g	chilli koření (dle chuti)
Na dip:	
500 g	přírodního sójového jogurtu
100 g	tahini

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Jablka omyjte, zbavte jádřinců, rozčtvrtte a nakrájejte na kostičky, poté zakápněte citrónovou šťávou.

Krok 2

Uvařte quinou podle pokynů na obalu v poměru quinoa:voda 1:2 po dobu 25 minut. Ke konci vaření přidejte čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu a Kikkoman Sójovou omáčku se sníženým obsahem soli. Dobře promíchejte, aby quinoa vstřebala tekutinu.

Krok 3

Zahřejte 20 ml oleje v hrnci a osmahněte česnek a nakrájenou zeleninu po dobu 5 minut. Přidejte jablka, cukr, pepř a kari pastu, poté zalijte vývarem. Vařte dalších 5 minut, dokud se tekutina mírně nezredukuje. Přidejte quinou a promíchejte.

Krok 4

Předehejte troubu na 180 °C. Vymažte zapékací misku 10 ml oleje, přidejte quinou se zeleninou a jablky a pečte 20 minut.

Krok 5

Čekanku omyjte a rozpulte. Odstraňte hořký střed vyříznutím klínovitého tvaru. Zahřejte 20 ml oleje na pánvi a čekankové listy restujte 2–3 minuty. Přidejte zázvor, pokapejte agávovým sirupem a posypte chilli.

0,5 g

chilli koření

1 g

pepře

Na ozdobu:

40 g

nasekané petrželky nebo
koriandru

Krok 6

Smíchejte jogurt s tahini, chilli a pepřem.

Pečenou quinou podávejte horkou, doplněnou orestovanou čekankou, posypanou nasekanou petrželkou a podávejte s tahini dipem.