

Zelenina s tahini–sójovou glazurou a quinoou

Celkový čas vaření **25 min.** 10 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.004 kJ / 479 kcal

Tuky: **21 g** Bílkoviny: **19 g**

Sacharidy: **59 g**

INGREDIENCE

2 Porce

90 g kapusty
300 g růžičkové kapusty,
blanširované
50 g červené cibule
3 polévkové lžíce olivového oleje
3 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem
soli
1 polévková lžíce tahini
3 polévkové lžíce vody
2 čajové lžičky medu
0,5 čajové lžičky chilli vloček
0,5 polévková lžíce bílého sezamu
140 g mraženého hrášku
150 g uvařené quino
0,5 polévková lžíce nasekané petrželky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

90 g kapusty - **300 g** růžičkové kapusty,
blanširované - **50 g** červené cibule - **3 polévkové lžíce** olivového oleje - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1 polévková lžíce** tahini - **3 polévkové lžíce** vody - **2 čajové lžičky** medu - **0,5 čajové lžičky** chilli vloček - **0,5 polévková lžíce** bílého sezamu

Odstraňte tuhé stonky z kapusty, růžičkovou kapustu rozkrojte napůl, cibuli nakrájejte na silnější klínky. Restujte na pánvi s rozeřtým olejem 3 minuty. V misce smíchejte Kikkoman Sójovou omáčku se sníženým obsahem soli, tahini, vodu, med a chilli. Nalijte do pánve, restujte dalších 8 minut, až se omáčka zredukuje. Posypte sezamem.

Krok 2

140 g mraženého hrášku - **150 g** uvařené quino - **0,5 polévková lžíce** nasekané petrželky
Hrášek vařte 4 minuty, sceďte a zchladte studenou vodou. Do krabiček dejte quinoou, přidejte zeleninu z kroku 1 a hrášek. Posypte petrželkou.