

# QUINOA, lehká a výživná bezlepková obilovina

## JEMNÁ QUINOA s lískovými ořechy

Pro 4 osoby

**80 g bílé quinoi**

**80 g červené quinoi**

**4 mrkve**

**1 hrnek hrášku**

**100 g lískových ořechů (nebo vlašské)**

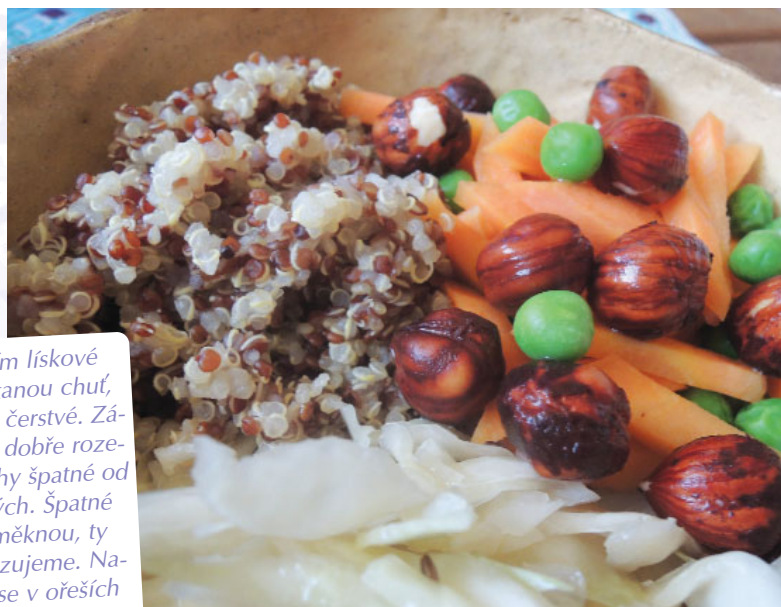
**1 lžíce bio sezamového oleje**

**1/4 lžičky nerafinované soli**

**kvašená zelenina**

- Lískové ořechy namočíme přes noc do vody.
- Quinou promícháme a dáme vařit do dvou a půl násobného množství vody se špetkou soli na 20 minut.
- Na oleji zlehka osmažíme proužky mrkve, hned osolíme. Po 5 minutách přidáme hrášek a pod poklicí dusíme 3 minuty.
- Zeleninovou směs stáhneme z plotny vmícháme oříchky a podáváme s quinoou a kvašenou zeleninou.

Namáčením lískové ořechy dostanou chuť, jako by byly čerstvé. Zároveň velmi dobře rozeznáme ořechy špatné od těch dobrých. Špatné ořechy změknou, ty ihned vyhazujeme. Namáčením se v ořechích zvyšuje výživová hodnota. Nejen dětem se takto připravené ořechy lépe tráví.



## ČERVENÁ QUINOA s řapíkatým celerem

Pro 4 osoby

**160 g červené quinoi**

**4 mrkve**

**4 stonky řapíkatého celeru**

**100 g mandlí**

**2 lžíce slunečnicového nebo řepkového oleje na pečení a smažení**

**1/2 lžičky nerafinované soli**

**1 lžička tamari sójové omáčky**

**5 cm kořene zázvoru**

**kvašená zelenina**

**a čerstvé lístky celeru**

**Postup:**

- Mandle namočíme přes noc a druhý den oloupeme.
- Quinou dáme vařit se špetkou soli do dvou a půl násobného množství vody na 20 minut.
- Na oleji osmažíme proužky řapíkatého celeru do mírného na zlátnutí.
- Pak přidáme mrkev, sůl a pod poklicí dusíme 5 minut. Vmícháme uvařenou quinoou a dle potřeby prohřejeme. Směs stáhneme z plotny, vmícháme tamari a vymačkáme šťávu z nejmenno nastrohaného zázvoru (množství dle osobních chutí).
- Quinou podáváme s loupánými mandlemi a kvašenou zeleninou.



## BÍLÁ QUINOA s dýňovým olejem

Pro 4 osoby

**180 g bílé quinoi**

**3 – 4 mrkve a svazek ředkviček**

**100 g dýňových semínek**

**2 lžíce dýňového oleje za studena lisovaného**

**1 lžička čerstvě vymačkané citronové šťávy**

**1/2 lžičky nerafinované soli a svazek pažitky**

**Postup:**

- Quinou dáme vařit do dvou a půl násobného množství vody se špetkou soli.
- Mrkev pokrájíme na proužky a ředkvičky na půl kolečka. Zeleninu blanšírujeme (jde o dušení v trošce vody) s dýňovými semínky a solí 7 minut. Do teplé zeleniny vmícháme uvařenou quinoou, dýňový olej, pokrájenou pažitku a šťávu z citronu nebo umeocet.
- Jestlže je quinoa bílá, neznamená to, že je méně výživná než quinoa červená či černá. Jde o druh. Bílá je bez výrazné příchuti. Červená i černá připomíná svou chutí mák.

Quinoa je velmi výživná bezlepková obilovina. Bohužel se k nám dováží z velké dálky. Pokud šetříme přírodu, zařazujeme ji jen občas. Hodí se v momentech, kdy potřebujeme doplnit více výživy a zpestřit jídelníček.

