

Quinoa s kuřecím masem a zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a opečeme dozlatova na pánvi. Přidáme česnek, zeleninovou směs, kromě špenátu a necháme orestovat. Špenát listový necháme rozmrazit, a přidáme do směsi. Mezitím si uvaříme quinoa podle návodu. Scedíme a můžeme smíchat se směsí. Na závěr posypeme petrželkou.

Ingredience

- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Kuřecí maso** - 600 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Královská zelenina- mražená 400 g** - 350 g
- **Zmražené špenátové listy 400 g** - 400 g
- **Quinoa 400 g** - 200 g

