

Quinoa se špenátem a krevetami

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Quinou uvařte podle návodu, na olivovém oleji si osmažte na kostičky nakrájený česnek. Až provoní pánev a zhnědne, tak ho vyndejte, přihodte na drobno nakrájenou cibuli, osmažte. Pak přidejte špenát, osolte a opepřete a nechte ho rozmrznout. Mezitím si rozmrazíme hrášek a krevety, které zalijeme vroucí vodou a po pár minutách slijeme vodu. Nakonec přidáme ke směsi v hrnci quinou, hrášek s krevetami, necháme ohřát.

Ingredience

- **Cibule volná** - 15 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený** 400 g - 50 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Krevety vyloupané** 150 g - 200 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 15 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 0.5 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá)** 200 g - 47 g

