Recept: Kurací bowl s grilovanou zeleninou

Recepty

Hlavné chody

Rýchle večere

40 min

3



3.3

15

Budete potrebovať

Quinoa	1 šálka
Voda	2 šálky
Tekutý bujón kurací Vitana	1 PL
Červená cibuľa	1 ks
Červená paprika	1 ks
Cuketa	1 ks
Cícer (sterilizovaný)	1 šálka
Olivový olej	podľa potreby

Grilovacie korenie s bylinkami Vitana	2 ČL
Kuracie prsia	2 ks
Korenie kura 7 bylín Vitana	2 ČL
Mladý špenát	podľa potreby
Sezam Vitana	podľa potreby
Bazalka	podľa potreby

Príprava receptu

Ako prvé uvaríme quinou. Quinou prepláchneme pod horúcou vodou. Do hrnca pridáme prepláchnutú quinou, vodu a kurací bujón. Varíme do mäkka.

Zeleninu nakrájame, vložíme na plech s papierom na pečenie. Polejeme olivovým olejom, posypeme grilovacím korením s bylinkami a premiešame. Pečieme v rúre vyhriatej na 220 stupňov cca 30 minút, kým zelenina nie je mäkká.

Kuracie mäso nakrájame na menšie kocky, polejeme olivovým olejom, pridáme korenie a opečieme na panvici.

Misku vyskladáme z mladého špenátu, uvarenej quinoy, grilovanej zeleniny a opečeného mäsa. Posypeme sezamom a dozdobíme bazalkou.

TIP: Bowl si môžete dochutiť aj obľúbeným Vitana dresingom ako Vitana krémová omáčka s cibuľkou, cesnakový s limetkou alebo Caesar.

Kura 7 bylín

Grilovacie korenie s bylinkami

Tekutý bujón Kurací