

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



Gulasz warzywny z ryżem i quinoa

Receptura na 4 porcje

Składniki

marchewka	8 szt.
brązowy ryż + quinoa w preferowanych proporcjach	275 g
margaryna	25 g
cebula	1 szt.
por pokrojony w 6-8 cm kawałki	2 szt.
brukselka	200 g
świeży tymianek	1 łyżka
sok z cytryny	2 łyżka
orzechy laskowe brązowe	150 g
syrop z agawy	1,5 łyżka
kurkuma	1 łyżka
jogurt roślinny	100 g

Wykonanie:

Przygotuj brązowy ryż, quinoa i pszenicę orkiszową zgodnie z instrukcją na opakowaniu (sprawdź, czy instrukcje się zgadzają i czy możesz ugotować je wszystkie razem).

Przekrój marchewki na pół wzdłuż, a następnie ponownie na szerokość.

Na patelni rozgrzej margarynę i dodaj cebulę, por, brukselkę i marchewkę. Posyp tymiankiem, solą i pieprzem do smaku.

Skrop sokiem z cytryny i dodaj około 200 ml wody.

Duś warzywa na średnim/wysokim ogniu przez 10-12 minut pod przykryciem. Od czasu do czasu przewracaj.

Orzechy laskowe grubo posiekać i uprzyżyć na złoty kolor w naczyniu do pieczenia.

Podaj ryż w szerokiej misce i wyjmij warzywa z patelni (pozostawiając płyn w środku).

Wlej syrop z agawy i kurkumę do płynu i pozwól mu się gotować, aż uzyska konsystencję sosu.

Zrobione! Wlej sos na wierzch wypełnionych miseczek i posyp orzechami laskowymi.