

## QUINOA S GRILOVANOU ZELENINOU A PARMAZÁNEM

### **Suroviny**

- *na grilovanou zeleninu*: cuketa 1 ks, žlutá paprika 2 ks, cibule 1 ks, cherry rajčátka 8 ks, česnek 5 stroužků, olivový olej, mletá pálivá paprika 1/2 lžičky, sůl, čerstvé bylinky (bazalku)
- *na quineu* : quinoa 1 hrnek, voda 1 a 3/4 hrnku, sůl 1/2 lžičky
- *na dresink*: olivový olej 4 lžíce, čerstvě vymačkaná šťáva z půlky citronu, nasekaná hladkolistá petržel 1 hrst, balsamický ocet pár kapek, sůl
- nastrouhaný parmazán

### **Postup**

Veškerou zeleninu očistěte, cuketu nakrájejte na větší kostky (asi 2 cm velké), cibuli na klínky, papriky na větší kostky, cherry rajčata přepulte, větší rozčtvřte. Česnek oloupejte a stroužky nasekejte na větší kusy.

Rozpalte troubu na 220 °C. Na plech dejte pečicí papír a vysypte na něj všechnu zeleninu. Zalijte olivovým olejem, přidejte sůl, pálivou papriku nebo mleté chilli a zasypte nasekanými čerstvými bylinkami. Vše promíchejte a plech dejte do trouby. Za občasného promíchání pečte asi 30 minut, na závěr zeleninu v troubě ugrilujte.

Jakmile máte zeleninu v troubě, připravte si quineu. Nejprve ji důkladně propláchněte horkou vodou v cedníku (jinak by byla hořká). Poté ji dejte do hrnce, zalijte teplou vodou a vsypte sůl. Přiveďte k varu, zmírněte oheň a zakryté vařte 12–15 minut. Poté vypněte oheň a pod pokličku nechte 5 minut dojít.

Než se zelenina bude ugrilovaná, smíchejte si v misce všechny suroviny na dresink. Ve velké míse smíchejte quineu, zeleninu a zakapejte připraveným dresinkem. Na závěr posypejte hotový pokrm nastrouhaným parmazánem.



