

## Mexické "rizoto" z Quinoy



**Čas prípravy:** 35 minút

**Druh jedla:** Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá

*Máte radi rizoto a radi by ste vyskúšali quinou? Genialita tohto receptu je v tom, že všetko dáte naraz na panvicu a počkáte cca 20 minút. Jedlo poskytne nielen kvalitné bielkoviny a vlákninu, ale aj plno antioxidantov, ktoré vás budú chrániť pred civilizačnými chorobami. A navyše nebudete mať ten "neprijemný" pocit plnosti, ako keď skonzumujete bielu ryžu.*

### Suroviny:

1 PL olivového oleja  
2 strúčiky cesnaku  
1 šálka quinoy  
1 šálka zeleninového vývaru  
1 bal. paradajok v skle  
1 šálka kukurice  
1 ČL čili prášku  
1/2 ČL kmínu  
1 zrelé avokádo, na plátky alebo kocky  
1 konzerva prepláchnutých červených fazúl  
2 PL čerstvých lístkov koriandra alebo petržlenu, nasekaných nadrobno  
1/2 zelenej čili papričky. nakrájanej nadrobno  
soľ  
mleté čierne korenie  
šťava z 1 limetky

### Postup práce:

Na panvicu dáme olej, pridáme cesnak a čili papričku, restujeme cca 1 minútu. Pridáme quinou, zeleninový vývar, fazule, paradajky, kukuricu, čili prášok a kmín, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Privediem do bodu varu, prikryjeme pokrievkou, znížime teplotu varenia a varíme cca 20 minút. Nakoniec pridáme avokádo, šťavu z limetky, lístky koriandra a podávame.