Quinoa s grilovanou zeleninou a tofu fetou

Ingredience na 10 porcí

QUINOA
quinoa – 400 g
sůl – 5 g

ZELENINOVÁ SMĚS
cibule loupaná – 250 g
lilek – 300 g
cuketa – 350 g
mrkev – 250 g
paprika červená – 150 g
sůl – 5 g
pepř mletý – 1 g
řepkový olej – 10 g
tymián sušený – 5 g

TOFU FETA
tofu natural – 150 g
citronová šťáva – 10 g
olivový olej – 10 g
lahůdkové droždí – 5 g
sůl – 5 g

ZÁLIVKA

SERVÍROVÁNÍ
petržel čerstvá – 10 g

Quinoa

Quinou vaříme ve dvojnásobném množství osolené vody do měkka po dobu 15 min. Odstavíme z plotny a necháme pod pokličkou dojít.

Zelenina

Zeleninu nakrájíme na větší kostky nebo půlkolečka, dáme na plech, pokapeme olejem, posypeme bylinkami, osolíme, promícháme a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme na 180 °C asi 30 minut. Během pečení několikrát promícháme.

Tofu feta

Tofu v ruce rozmačkáme na menší kousky, přidáme citrónovou šťávu, olivový olej, lahůdkové droždí a sůl a řádně promícháme. Necháme na chvíli odležet.

Zálivka

Pomerančouvou šťávu smícháme s olivovým olejem, balzamicem, agáve sirupem, solí a pepřem.

Servírujeme

Quinou dáme naspod talíře (můžeme použít i hluboký), dáme vrstvu pečenézeleniny, posypeme tofu fetou a zalijeme zálivkou z pomerenčové šťávy. Můžeme podávat s čerstvou zeleninou, zeleninový salátem a posypat čerstvými bylinkami. Například čerstvou petželovou natí, bazalkou, nebo koriandrem.

Tip

Do tofu fety můžeme přidat umeocet. Umeocet je skvělým dochucovadlem. Je fermentovaný, podporuje trávící systém a harmonizuje celý metabolismus. Jen musíme počítat stím, že umeocet je slanější a proto musíme přidat méně soli, i když feta by měla být trochu slanější. Místo čerstvé pomerančové šťávy můžeme přidat kupovaný 100% pomerančový džus. Na závěr můžeme pokrm posypat pečeným tofu špekem.

pomeranč, čerstvý – 50 g
olivový olej – 20 g
balsamikový ocet – 5 g
agávový sirup – 3 g
sůl – 2 g
pepř mletý – 1 g