

# Quinoa s grilovanou zeleninou a tofu fetou

## Ingredience na 10 porcí

### QUINOA

quinoa – 400 g  
sol – 5 g

### ZELENI NOVÁ SMĚS

cibula lúpaná – 250 g  
lilek – 300 g  
cuketa – 350 g  
mrkva – 250 g  
paprika červená – 150 g  
sol – 5 g  
koreníe mleté – 1 g  
repkový 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  
sol – 5 g

### ZÁLIVKA

### SERVÍROVÁNÍ

petržlen čerstvý – 10 g  
petželovou natí, bazalkou, nebo koriandrem.

## Tip

Do tofu fety můžeme přidat umeocet. Umeocet je skvělým dochucovadlem. Je fermentovaný, podporuje trávicí systém a harmonizuje celý metabolismus. Jen musíme počítat s tím, 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.

## 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

Pomerančovou 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 pomerančové šťávy. Můžeme podávat s čerstvou zeleninou, zeleninový salátem a posypat čerstvými bylinkami. Například čerstvou

pomeranč, čerstvý – 50 g

olivový olej – 20 g

balsamický ocet – 5 g

agákový sirup – 3 g

sol – 2 g

koreníe mleté – 1 g