



ZIELONY BOWL Z JAJKIEM W KOSZULCE



20 MINUT



4 PORCJE

SKŁADNIKI



QUINOA:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1,5 szklanki opłukanej quinoa
- 1 filiżanka wody
- 1 cebula posiekana
- 2 ząbki czosnku posiekane
- 2 filiżanki bulionu warzywnego
- ¼ filiżanki posiekanej kolendry
- 2 łyżki soku z limonki
- sól i pieprz do smaku

BOWL:

- 4 jaja Kotliny Natury
- 2 sztuki awokado
- 1 opakowanie baby szpinak

SOS:

- ½ filiżanki jogurtu greckiego
- 3 łyżki pasty tahini
- 2 łyżki skórki startej i soku z limonki
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE



1. W dużym garnku, podgrzej olej na średnim ogniu i dodaj cebulę. Smaż przez 5 minut lub do momentu, aż cebula zmięknie. Dodaj czosnek i smaż kolejną minutę. Następnie, wsyp opłukaną quinoa do garnka i smaż przez 2 minuty, często mieszając, aż zacznie pachnieć tostami. Wlej wodę oraz bulion i doprowadź wszystko do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż quinoa będzie miękka i wchłonie cały płyn (postępuj zgodnie z instrukcjami podanymi na opakowaniu quinoa). Zdejmij garnek z ognia, wymieszaj quinoa, poczekaj aż przestygnie, a następnie wmieszaj posiekaną kolendrę i sok z limonki. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Zagotuj wodę z łyżką octu. Każde z jaj wbijaj kolejno do kubka/szklanki. Następnie z pomocą łyżki w gotującej wodzie zrób wir i w jego środek wlej, zdecydowanym ruchem, jajo. Gotuj je przez ok 3 minuty, a potem wyciągnij za pomocą łyżki cedzakowej.
3. Przygotuj sos. Wymieszaj w miseczce jogurt, tahini oraz skórkę i sok z limonki. Jeśli jest za gęsty, dodaj wody. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Rozdziel quinoa równo na 4 miski. Na wierzchu ułóż dużą garść szpinaku, mniej więcej ½ awokado i jedno jajko. Połącz sosem i dopraw do smaku według uznania.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL