



- ✓ ipari konyhák tervezése
- ✓ teljes körű kivitelezés
- ✓ szervíz és karbantartás
- ✓ tanácsadás
- ✓ professzionális gépek

Mediterrán sült zöldség-quinoa saláta citromos tahini öntettel

Alapadatok

Adag: 4 fő

Elkészítési idő: kb. 35 perc

előkészítés: 10 perc

sütés / főzés: 25 perc

Nehézségi fok: könnyű

Hozzávalók

- 2 db padlizsán, felkockázva
- 2 db cukkini, szeletekre
- 1 piros kaliforniai paprika, csíkokra
- 1 kis lilahagyma, vékonyra szelve
- 200 g quinoa
- 2 ek olívaolaj
- Só, bors, oregánó

Tahini-citrom öntet:

- 3 ek tahini (szezámmag)
- 1 citrom leve
- 1 gerezd fokhagyma zúzva
- 1 ek méz vagy agávészirup
- Langyos víz az állaghoz

Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. A zöldségeket enyhén olívaolajjal, sóval, borssal és oregánóval kend át, majd süsd 20–25 percig, míg megpuhulnak.
2. Főzd meg a quinoát a csomagolás utasítása szerint.
3. Keverd össze a tahinit, citromlevet, fokhagymát és mézet; adj hozzá vizet, míg krémes, önthető állagot kapsz.
4. Tálald a sült zöldségeket a quinoával, locsold meg az öntettel.