

Овощи в кунжутно-соевой глазури с киноа

Общее время 25 мин 10 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 004 кДж / 479 ккал

Жиры: 21 г Белки: 19 г

Углеводы: 59 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

90 г	кейла
300 г	брюссельской капусты, бланшированной
50 г	красного лука
3 ст. л.	оливкового масла
3 ст. л.	<u>слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	тахини
3 ст. л.	воды
2 ч. л.	мёда
0,5 ч. л.	хлопьев перца чили
0,5 ст. л.	семян белого кунжута
140 г	замороженного гороха
150 г	вареной киноа
0,5 ст. л.	рубленой петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

90 г кейла - **300 г** брюссельской капусты, бланшированной - **50 г** красного лука - **3 ст. л.** оливкового масла - **3 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** тахини - **3 ст. л.** воды - **2 ч. л.** меда - **0,5 ч. л.** хлопьев перца чили - **0,5 ст. л.** семян белого кунжута

У кейла удалите жесткие части стебли, брюссельскую капусту разрежьте пополам, а лук нарежьте толстыми перьями. Обжарьте овощи на сковороде с разогретым оливковым маслом в течение 3 минут. В миске смешайте слабосоленый соевый соус Kikkoman, тахини, воду, мёд и чили. Вылейте соус в сковороду к овощам и готовьте ещё 8 минут, пока соус не уварится, а овощи не станут мягкими. Посыпьте семенами кунжута.

Шаг 2

140 г замороженного гороха - **150 г** вареной киноа - **0,5 ст. л.** рубленой петрушки
Отварите горох 4 минуты, затем слейте воду и промойте его под холодной водой, чтобы остудить. Положите киноа в ланч-бокс, добавьте овощи из шага 1 и готовый горох. Посыпьте все рубленой петрушкой.