

# Rychlé, moderní detoxikační Kitchadi

## DŮLEŽITÉ INFO:

Alergeny: vegetarián, vegan, bez lepku

Technika: sporák

Připravít předem: uvařit quinou

Doba přípravy: do 15 minut

## Ingredience na 2 porce:

- 1 lžička ghí
- 1/2 lž. mletého kmínu
- 1/2 lž. mletého koriandru
- 1/2 lž. kurkumy
- 1/4 lž. čili vloček (Pitta vynechá)
- 2 malé šalotky nasekané nadrobno
- asi 4cm dlouhý kus cukety, nakrájený na čtvrt kolečka
- 1/2 šálku mungo klíčků
- 1/2 šálku uvařené quinoi (např. zbytek z předchozího dne)
- 5 ředkviček, nasekaných na tenké plátky
- hrst nasekaných zelených listů (rukoly, špenátu, koriandru, apod.)
- 1 jarní cibulka, nasekaná na kolečka

## Postup:

1. Na větší pánvi rozežřejeme ghí a přidáme kmín, koriandr, kurkumu, čili a promícháme.
2. Přidáme šalotku a mícháme do změknutí, pak přidáme cuketu.
3. Promícháváme na pánvi dokud se nám cuketa hezky neopeče a pak přidáme mungo klíčky, po chvíli quinou a ředkvičky.
4. Opět chvíli povaříme a přidáme zelené listy. Mícháme, dokud jejich zelená barva krásně nezvýrazní a ihned odstavíme ze sporáku.
5. Nakonec ozdobíme jarní cibulkou, osolíme a opepříme.