



Quinoa Meeresfrüchte Traum

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 2 Personen:

450g Frutti di Mare von Escal

100g Quinoa (weiß, schwarz und rot)

55g gelbe Zwiebel

15ml Olivenöl

10g Knoblauchzehe

8-10g frische Petersilie

3 Prisen Meersalz



Zubereitung:

1. Quinoa in einen Topf mit heißem Wasser geben. 10-15 Minuten darin kochen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und mit etwas Olivenöl einige Minuten in eine heiße Pfanne geben. Frutti di Mare hinzufügen, alles vermengen und weitere 2-3 Minuten braten.
3. Quinoa und Petersilie zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. In schönen Tellern servieren.

© <https://recettehealthy.com>