



Gyors zöldséges köles

- 200 g köles
- 750 ml víz
- 500 g fagyasztott zöldségkeverék
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- szójaszósz
- apróra vágott petrezselyemzöld

Elkészítés:

A kölest az alaprecept szerint megfőzzük. Az olajon megpirítjuk a felaprított hagymát, hozzáadjuk a zöldségkeveréket és rövid ideig főzzük. Hozzáadjuk a kihűlt kölest, jól elkeverjük, fokhagymával, szójaszósszal és az apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük.

Tápérték egy adagban: 267 kcal

- Fehérje: 22 %
- Szénhidrát: 73 %
- Zsír: 5 %