

Rýchle zeleninové pšeno

- 200 g pšena
- 750 ml vody
- 500 g mrazenej zeleninovej zmesi
- väčšia cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- sójová omáčka
- sekaný petržlen

Postup:

Pšeno uvarte podľa základného receptu. Na oleji opražte nakrájanú cibuľku, pridajte zeleninovú zmes a chvíľu povarte. Pridajte vychladnuté pšeno, dobre premiešajte, ochuťte cesnakom, sójovou omáčkou a sekaným petržlenom.