Kolorowa quinoa z pastą z bobu

Szybko Tanio Smacznie

Polecane na:

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kolorowa quinoa - 1/2 filiżanka
- bób - 250 g
- prażony słonecznik - 4 łyżka
- olej arganowy - 4 łyżka
- rukola - 1 garść
- sól, pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Bób jest jednym z warzyw, które zaczęłam jeść późno (po 20 roku życia), ale zakochałam się w nim wraz z pierwszym kęsem. Widząc go na ryneczku nie mogłam go nie kupić i przygotować z niego aromatycznej pasty do wszechstronnego wykorzystania. Postanowiłam przygotować danie obiadowe i wykorzystać olej arganowy, który otrzymałam od firmy http://www.bioplanet.pl.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od przygotowania pasty - bób płuczemy i gotujemy w wodzie, pod koniec gotowania (gdy bób będzie miękki, po około 15 minutach) dodajemy sól i gotujemy jeszcze 2-3 minuty. Odcedzamy i studzimy. W blenderze umieszczamy olej, bób, rukolę, słonecznik, przyprawy i miksujemy, aż konsystencja będzie w miarę jednolita.
W tym samym czasie gotujemy komosę (ok 15 minut) a gdy będzie miękka odcedzamy i przekładamy na talerz. Na wierzchu układamy wcześniej przygotowaną pastę i całość skrapiamy sokiem z limonki.
Ewentualnie doprawcie do smaku.

Smacznego!

ps. pasta z bobu smakuje też świetnie na kanapkach !