Orientalna quinoa z warzywami

wegeweda

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

30 min

6 porcji

Składniki:

komosa ryżowa - 1 i 1/2 szklanka
cukinia - 1 szt.
czerwona papryka - 1 szt.
żółta papryka - 1 szt.
ugotowana czerwona fasola - 1 szklanka
kukurydza - 1 szklanka
cebula - 1 szt.
czosnek - 3 ząbek
sok z limonki -
świeży imbir - kawałek
przecier pomidorowy - 2 łyżka
woda - 3 szklanka
garam masala - 2 łyżeczka
słodka papryka - 1 łyżeczka
listki świeżej kolendry - 1 garść
awokado - 1 szt.
oliwa -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Cebulę,czosnek i imbir pokrój w kostkę i przełóż na patelnię. Dodaj 1 łyżeczkę garam masala i słodką paprykę. Podsmażaj, aż cebulka się zezłoci. Dodaj koncentrat pomidorowy.

KROK 2: Cukinię i papryki pokrój w kostkę. Przełóż na patelnię. Duś pod przykryciem, aż warzywa zmiękną. Możesz podlać odrobinę wodą.

KROK 3: Gdy warzywa będą miękkie dodaj przepłukaną quinoę. Zalej wodą i gotuj pod przykryciem ok. 15 minut. Komosa musi otworzyć łuski, powiększyć swoją objętość i być miękka.

KROK 4: Następnie dodaj fasolę, kukurydzę,
drugą łyżeczkę garam masala i sok z limonki.

Wymieszaj. Udekoruj świeżą kolendrą. Gotowe!