



Quinoa risotto z shiitake i jarmużem

 TERRASANA POLAND

Polecane na: [danie główne, jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 1 porcja

Składniki:

algi morskie wakame - 1 garść
grzyby suszone shiitake - 4 szt.
quinoa biała - 150 g
Pasta Miso Mugi Terrasana - 1 łyżka
cebula - 1 szt.
Sos Sojowy Tamari Łagodny Terrasana - 3 łyżka
imbir świeży kłaczce - 2 cm

ząbek czosnku - 1 szt.
jarmuż - 200 g
pestki dyni - 2 łyżka
orzeszki piniowe - 1 łyżka
nasiona słonecznika - 1 łyżka
oliwa z oliwek - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Przygotowujesz risotto z quinoą? Prosty przepis na risotto z dużą ilością składników bogatych w białko, takich jak quinoa, shiitake i mugi miso. Jeśli nie jesteś fanem jarmużu, zastąp go szpinakiem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotuj dashi, mieszając algi wakame i grzyby shiitake z 1 litrem zimnej wody. Pozostaw do nasiąknięcia w lodówce na 8-20 godzin.

Usuń wakame z dashi. Pokrój shiitake na małe kawałki.

Posiekaj cebulę. Wlej łyżkę oliwy z oliwek na patelnię i podsmaż cebulę. Dodaj quinoę i smaż przez minutę.

Następnie stopniowo dodawaj około 500 ml dashi, aż płyn zostanie dobrze wchłonięty, a quinoa będzie ugotowana. Dodaj shiitake na ostatnie 2 minuty. W międzyczasie ciągle mieszaj. Potrwa to 12-15 minut.

Zetrzyj imbir. Wycisnij czosnek. Wymieszaj w misce z pastą mugi miso, sosem tamari, puree imbirowym i 50 ml dashi. Dodaj 2/3 tej mieszanki do quinoi i wymieszaj.

Wlej łyżkę oliwy z oliwek na inną dużą patelnię i smaż jarmuż wraz z resztą mieszanki miso przez 3-5 minut.

Upraż nasiona na patelni.

Podawaj na talerzach z risotto i quinoą, dodaj jarmuż z miso i prażonymi nasionami.

Wskazówka(i) Użyj reszty dashi jako wywaru do zupy (miso)!