



Quinoa w pomidorach z cieciorką

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

cieciorka - 6 łyżka

komosa ryżowa/ Quinoa - 6 łyżka

pomidorki koktajlowe - 10 szt.

czarny sezam - 1 łyżka

przyprawy: suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i czarnuszką, bazylią, czosnek niedźwiedzi, chilibie - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: cieciorkę płuczemy, gotujemy ok 45 min

KROK 2: pomidorki kroimy na pół

KROK 3: w niewielkiej ilości wody gotujemy quinoę- pod koniec gotowania dorzucamy pomidorki i razem gotujemy, ugotowaną całość przyprawiamy i mieszamy

KROK 4: do miseczki nakładamy komosę ryżową, posypujemy ugotowaną cieciorką oraz czarnym sezamem