




Quinoa z marchewką, cukinią i jarmużem

 Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 5 porcji

Składniki:

komosa ryżowa biała (Quinoa) - 1 i 1/2 szklanka	jarmuż - 1 opakowanie
marchewka - 2 szt.	sól - do smaku
cukinia - 3 szt.	pieprz - do smaku
papryka czerwona - 1 szt.	kurkuma (opcjonalnie) - do smaku
czosnek - 2-3 ząbek	majeranek (opcjonalnie) - do smaku
cebula - 1 szt.	olej - trochę
imbir kłacz plaster - 1/2 cm	

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa myjemy, szczególnie dokładnie myjemy jarmuż, jeżeli w opakowaniu są jakieś twarde części to możemy je odrzucić, zostawiamy sobie tylko liście). Jarmuż można również zamrozić (podobnie jak brukselka zyskuje na smaku). Marchewkę kroimy w cienkie plasterki, podobnie cukinię. Rozgrzewamy olej na patelni, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulkę, dusimy troszeczkę, gdy cebulka zmięknie dodajemy pokrojony w kosteczkę czosnek. Następnie wrzucamy marchewkę, za chwilę cukinię. Solimy, dodajemy imbir i chwilę dusimy. Podlewamy wodą i dusimy.

KROK 2: Gdy marchewka będzie lekko miękka ale jeszcze chrupka dodajemy jarmuż, przykrywamy pokrywką i dusimy pod przykryciem, w razie potrzeby możemy jeszcze dodać wody. Dusimy ok 10 do 15 min, aż jarmuż zmięknie ale się nie rozpadnie. Możemy przyprawić do smaku, gdyby danie było zbyt mdłe: pieprzem i solą, kurkumą i ewentualnie majerankiem.

KROK 3: Komosę ryżową dokładnie płuczemy, nawet kilka razy, możemy nawet wrzątkiem. Wypłukaną quinoę zalewamy 2,5 - 3 szklankami wody i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem ok 20 min. Pod koniec gotowania lekko solimy.

KROK 4: Wykładamy na talerz quinoę i zalewamy przygotowanym sosem. Zdobimy zieleniną i np. świeżymi paskami papryki.