Quinoa z warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Quinoa - 30 g
- Cukinia - 1/2 szt.
- Szpinak świeży - garść
- Cebula mała - 1 szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Przecier pomidorowy - 2 łyżeczka
- Przyprawy: sól, pieprz cayenne, zioła prowansalskie, curry, papryka słodka - do smaku
- Olej rzepakowy - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Tak - danie to nie wygląda zachęcająco, ale uwierzcie mi zdjęcie mi obrazuje fantastycznego smaku, jaki udało mi się osiągnąć :D Quinoa z warzywa smakuje wyśmienicie!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Quinoę należy wypłukać pod zimną wodą, aby pozbyć się toksycznych substancji - saponin. Płuczemy do momentu zniknięcia mętnej wody i piany. Następnie gotujemy ze szczyptą soli w stosunku: 2 porcje wody na 1 porcję kaszy.

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej. Podsmażyć przez chwilkę posiekany czosnek i cebulkę. Po chwili dodać pokrojoną cukinię. Podlać odrobiną wody. Dodać garść świeżego szpinaku. Dusić do miękkości. ok 10 minut.

KROK 3: Następnie przyprawić i dodać koncentrat pomidorowy. Wymieszać.

KROK 4: Dodać ugotowaną quinoę i wymieszać z warzywami.
Smacznego :)