Quinoa z warzywami

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- komosa ryżowa - 1 szklanka
- papryka - 1 szt.
- pieczarki - 10 szt.
- groszek zielony konserwowy - puszka - 1
- mleko kokosowe - 4 łyżka
- skrobia z korzenia kuzu szarego - 1 łyżeczka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- olej - trochę
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Quinoa czyli komosa ryżowa przed gotowaniem powinna być bardzo dobrze przepłukana, kilka razy można wrzątkiem. Następnie zalewamy ją 1,5 szklan wody i gotujemy pod przykryciem 25 min.

KROK 2: Paprykę wstawiamy na nagrzanego piekarnika 200 - 210 stopni na 30 min i pieczemy. Ja piekłam w naczyniu żaroodpornym, po upieczeniu przykrywamy drugą częścią naczynia lub wkładamy do plastikowego szczelnego opakowania na 5-10 min aby zaparowało i łatwiej było ściągnąć skórkę.

KROK 3: Na patelni rozgrzewamy trochę oleju wrzucamy pieczarki, solimy, dusimy, dokładamy drobno pokrojoną cebulkę i czosnek, dusimy. Dokładamy groszek, mleko kokosowe, dusimy, w razie potrzeby możemy dodać trochę wody. Przyprawiamy pieprzem i ulubionymi przyprawami. Żeby zagęścić sos, rozpuszczamy w szklance zimnej wody 1-2 łyżeczek sproszkowanego korzenia kuzu szarego (możemy danie zagęścić skrobią ziemniaczaną lub mąką jaglaną).

KROK 4: Obieramy paprykę ze skórki pozbawiamy gniazda nasiennego, kroimy w paski i dodajemy na patelnię, mieszamy. Wykładamy komosę na talerz, polewamy sosem. Możemy ozdobić zieleniną lub kiełkami.