



Киноа с яблоком и соусом из арахиса

Визуальный рецепт от DAREBEE

darebee.net

2 ПОРЦИИ

1 чашка ~ 200 г киноа

2 яблока

2 ст.л. арахисового масла

ВАРИАНТЫ: добавьте корицу.

1



2



3



4



5



6



ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте киноа, пока вода не станет прозрачной.

2. Переложите киноа в кастрюлю. Залейте двойным количеством воды и перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой. Варите, пока зерна не станут мягкими и полностью не впитают воду ~ 15 минут.

3. Переложите приготовленную киноа на тарелку.

4. Добавьте нарезанные яблоки.

5. Смешайте арахисовое масло с водой в соотношении 1:3 и взбейте до кремообразного состояния. Полейте киноа.

6. Посыпьте корицей.