



Киноа с брокколи

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 чашка ~ 200 г киноа
500 г замороженной брокколи
2 ст.л тахини

ВАРИАНТЫ: добавьте семена кунжута и сок свежего лимона.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте киноа.
2. Поместите киноа в кастрюлю. Залейте двойным количеством воды и перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой и варите, пока зерна не станут мягкими и полностью не впитают воду ~ 15 минут.
3. Наполните кастрюлю водой и доведите до кипения. Добавьте брокколи и варите 5 минут или пока она не станет ярко-зеленой. Слейте воду и сполосните готовую брокколи холодной водой.
4. Выложите приготовленную киноа на тарелку.
5. Добавьте брокколи и приправьте по вкусу.
6. В отдельной миске разбавьте тахини водой в пропорции 1:3. Полейте этой смесью брокколи, сверху выдавите сок лимона и посыпьте кунжутом.

1



2



3



4



5



6

