



Киноа с кукурузой & авокадо

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 чашка ~ 200 г киноа
1 авокадо
½ чашки ~ 80 г кукурузы

ВАРИАНТЫ: добавьте свежую петрушку и кайенский перец.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



6



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. Переложите приготовленное киноа на тарелку.
4. Добавьте очищенный и нарезанный кубиками авокадо.
5. Добавьте кукурузу и приправьте по вкусу. Если вы используете замороженную кукурузу, поместите ее в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Осушите.
6. Посыпьте свежей петрушкой и кайенским перцем.