

Киноа с тыквой & брокколи

Визуальный рецепт
от DAREBEE

© darebee.net



1 чашка – 200 г киноа
300 г тыквы
300 г замороженной брокколи
2 ст.л. тахини (факультативно)
1 ч.л. уксуса (факультативно) 1:3

ВАРИАНТЫ: добавьте зерна граната,
свежую петрушку и семена кунжута.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. Очистите и нарежьте тыкву. Выложите тыкву и замороженную брокколи на противень, выстланный бумагой для выпечки, в один слой.
2. Запекайте в духовке в течение 20 минут или до тех пор, пока овощи не прожарятся до конца.
3. Тем временем хорошо промойте киноа, пока вода не станет прозрачной. Переложите ее в кастрюлю для варки. Залейте двойным количеством воды и перемешайте. Доведите воду до кипения, затем убавьте огонь до слабого. Накройте крышкой. Варите киноа до мягкости и полного впитывания воды – 15 минут.
4. Переложите на тарелку.
5. Добавьте приготовленные овощи.
6. Разбавьте тахини водой в соотношении 1:3, добавьте уксус и смешайте до однородности. Полейте киноа и овощи. Украсьте гранатом, свежей петрушкой и семенами кунжута.

