

Киноа с тыквой & баклажаном

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net



1 чашка - 200 г киноа
2 баклажана
500 г тыквы
2 ст.л. тахини (факультативно)
1 ч.л. уксуса (факультативно)

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте семена тыквы.

ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. На противень, выстланный бумагой для выпечки, выложите очищенные и порезанные баклажаны и тыкву. Приправьте по вкусу.
2. Запекайте ~ 20 минут или немного дольше - до готовности.
3. Тем временем хорошо промойте киноа и поместите 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.
3. Наполните чашку половиной готовой киноа и переверните на тарелку. Повторите с другой тарелкой.
4. Добавьте к киноа приготовленные баклажаны и тыкву.
5. Разбавьте тахини водой в соотношении 1:3 и добавьте уксус. Взбейте до однородности и полейте овощи. Сверху украсьте тыквенными семечками.

