



Салат из киноа

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

- 1 чашка ~ 200 г киноа
- 2 сладкого перца
- 2 огурца
- 2 ст.л. бальзамического уксуса

ВАРИАНТЫ: добавьте свежую петрушку

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 киноа на тарелку.
4. Добавьте нарезанный кубиками огурец.
5. Добавьте нарезанный кубиками сладкий перец.
6. Приправить по вкусу и перемешать. Сбрызните бальзамическим уксусом и украсьте петрушкой.