



Киноа с яблоком и специями

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 чашка ~ 200 г киноа

2 яблока

1 ст.л. корицы

ВАРИАНТЫ: добавьте щепотку мускатного ореха и гвоздики к яблокам.

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. Варите, пока зерна не станут мягкими и полностью не впитают воду ~ 15 минут.
3. Тем временем очистите и нарежьте кубиками яблоки. Поместите их в кастрюлю и добавьте туда $\frac{1}{2}$ стакана воды. Добавьте специи и перемешайте.
4. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до среднего. Накройте крышкой и установите таймер на 10 минут, варите пока вся вода не испарится.
5. Переложите приготовленную киноа на тарелку.
6. Сверху украсьте пряными яблоками.

1



2



3



4



5



6

