пестрый салат с киноа

РЕЦЕПТ МАРЛЕНЕ МАРКВОРДТ

ингредиенты

- 1 чашка вареного киноа
- 1/2 чашки приготовленной на пару моркови, порезанной кубиками
- 1/4 чашки приготовленного на пару зеленого горошка
- 1/2 чашки мелко порезанного лука
- 1/4 чашки порезанного красного сладкого перца
- 1/4 чашки мелко порезанного сельдерея
- 1/4 чашки порезанного желтого и зеленого сладкого перца
- 1зубчик чеснока, мелко порезанный
- 1/2 чашки - мелко порезанной петрушки или кинзы
- Водоросли - комбу или вакаме (замочить в теплой воде на 5 минут) - по желанию.

приготовление

- Сварить киноа в воде - используйте пропорцию 1:1. Доведите до кипения, помешивая. Когда вода закипит, уменьшите огонь и варите до тех пор, пока крупа не впитает всю воду и не разварится. Остудите.
- Потушите лук, перец и чеснок.
- Овощи, киноа, водоросли и кинзу сложите в посуду для салата и аккуратно перемешайте деревянной ложкой.

Приятного аппетита!