

## פתיתים + קינואה וירק



### רכיבים

- כוס פתיתים אפויים קוסקוס
- כוס קינואה
- כוס פטרוזיליה (פטרוזיליה+כוסברה)
- כפות שמן קנולה
- לפי הטעם שבבי בצל יבש
- 1/2 2/1 כוסות מים
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

### הכנה

1. לטגן את הפתיתים והקינואה בשמן, להוסיף את המים והירק. לערבב ולהביא לרתיחה.
2. לכסות עם מגבת מעל ולבשל כ-20 דקות בלבד והתבשיל מוכן וגם טעים.

25 דקות

4 servings 4