

## קינואה עם ירקות



### רכיבים

- גרם קינואה
- גזרים
- קישוא מגורד
- בטטה מגורדת דק
- כף מלח
- כף בהרט
- קורט פלפל שחור
- קורט כורכום
- כוסות מים רותחים
- שיני שום
- קורט ג'ינג'ר טחון
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות סילאן

### הכנה

1. שוטפים את הקינואה 2-3 פעמים להוצאת האבק.
2. מטגנים במחבת את הבטטה, הגזר והקישוא עד לשקיפות חלקית.
3. מוסיפים קינואה ומים רותחים ומערבבים.
4. מתבלים בכל התבלינים ומערבבים.
5. מבשלים על אש קטנה 30 דקות.
6. מסירים מהאש ומשאירים בסיר מכוסה 20 דקות.

35 דקות

8 servings 8