

סלט קינואה



רכיבים

- כוס קינואה
- 1/2 2/1 כוסות מים
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה
- 1/2 2/1 זר נענע
- גבעולים בצל ירוק
- גרם חצאי קצוצים
- גרם צימוקים
- כפות שמן זית
- כף חומץ או חומץ פירותי אחר, או מיץ לימון
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- לפי הטעם צנוברים (לא חייבים)

הכנה

1. מבשלים את הקינואה: מחממים סיר קטן עם מעט שמן, מוסיפים את הקינואה ומטגנים תוך ערבוב במשך דקה. מוסיפים את המים, מכסים ומבשלים עשר דקות. מכבים את האש ומשאירים את הסיר סגור עוד חמש דקות. מערבבים את הקינואה ומניחים להתקרר. הקינואה במיטבה כשהיא במרקם קרנצ'י ולא דייסתי.
2. בזמן שהקינואה מתבשלת מכינים את שאר מרכיבי הסלט: מקצצים דקדק פטרוזיליה, נענע ובצל ירוק. מעבירים לקערה קטנה ומוסיפים משמשים קצוצים וצימוקים, או אוכמניות.
3. מערבבים את הקינואה (לאחר שהתקררה) עם שאר מרכיבי הסלט, מוסיפים שמן וחומץ, מלח ופלפל. אם מצליחים להתאפק מכניסים את הסלט למקרר לשעה-שעתיים לפני ההגשה. הסלט הזה משתבח אחרי יום במקרר.

30 דקות

4 servings 4