

איך מבשלים קינואה



רכיבים

- כוס קינואה אדומה, שחורה או רגילה
- כוסות מים

הכנה

1. שמים את הקינואה במסננת רשת דקה, שוטפים קלות, ומסננים היטב לפני ששמים בסיר.
2. מוסיפים מים וקורט מלח (אם רוצים), ומביאים לרתיחה.
3. מכסים את הסיר, ומבשלים על להבה נמוכה 15 דקות, עד שהמים נספגים וגרגירי הדגן שקופים ומקבלים מעין "זנב" לבן. בתיאבון!

20 דקות

2 servings 2