

סלט קינואה משודרג



הכנה

1. לקינואה: מניחים בסיר את כל החומרים ומבשלים על אש בינונית כ-20 דקות עד שמתבשל (כמו באורז).
2. לסלט: חותכים את כל הירקות לקוביות בינוניות ומטגנים קלות, או מקפיצים במחבת לפי הסדר הרשום במתכון.
3. מניחים בקערה גדולה את הקינואה המוכנה ומפזרים מעל את הירקות המוקפצים, ומעל הכל מפזרים פרמז'ן (לא חובה).
4. מערבבים הכל ואוכלים כל עוד זה חם! בתאבון ובהנאה!

30 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕

רכיבים

- כוסות קינואה
- כפית שמן זית
- 1/2 1/2 כוסות מים רתוחים
- כפות שמן זית
- בצל
- שיני שום
- גבעולים סלרי
- גבעול כרישה
- גזר
- שומר
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- כפות חומץ בלסמי
- 1/4 1/4 כוס גבינת פרמזן מגוררת מגורדת לפי העין