

מחשבות

10



גזר קינואה

לשטוף היטב את הקינואה במסננת, ולהניח שתתייבש.

כף שמן קוקוס לסיר, לחתוך את הבצל לחתיכות קטנות יחד עם שיני השום

ולהוסיף לסיר על אש בינונית.

בינתיים להרתיח מים שיהיו מוכנים. לאחר שהבצל והשום מקבלים צבע זהוב

יפה ניתן להוסיף את הקינואה.

לתת להכל ערבוב יפה, להוסיף תבלינים (מלח פלפל ונגיעה של כמון) לגרד

את הגזר ולהוסיף לסיר.

לערבב שוב ולת לזה 2 דקות

נקח את המים החמים ונמזוג לסיר עד אשר יכסה את תכולת התבשיל ועוד

קצת.

קינואה לא צריכה הרבה מים.

נכסה את הסיר, וניתן לתבשיל כ-10 דקות

ברגע שהמים נספגו סימן שהתבשיל מוכן.

ניתן להוסיף חמוציות למי שאוהב.

רצוי לתת לזה להתקרר מעט (10 דקות) ואז להגיש.

מצרכים:

2 גזר

1 בצל

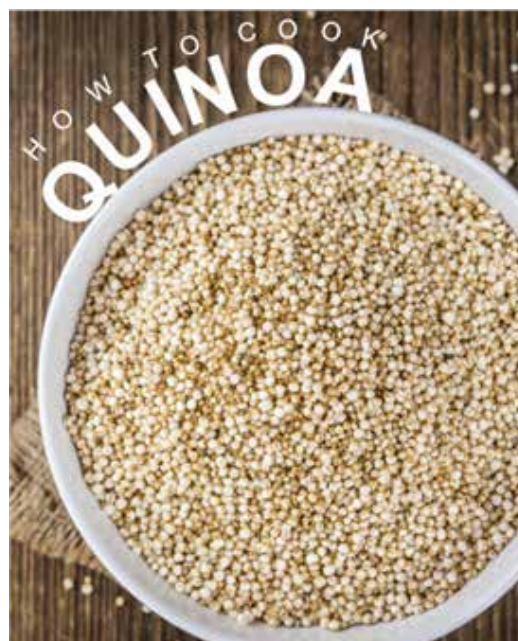
2 שיני שום

חבילת קינואה

מלח הימלאיה

פלפל שחור

שמן קוקוס



גאון