

Mexické "rizoto" z Quinoy



Čas prípravy: 35 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá

Máte radi rizoto a radi by ste vyskúšali quinou? Genialita tohto receptu je v tom, že všetko dáte naraz na panvicu a počkáte cca 20 minút. Jedlo poskytne nielen kvalitné bielkoviny a vlákninu, ale aj plno antioxidantov, ktoré vás budú chrániť pred civilizačnými chorobami. A navyše nebudete mať ten "neprijemný" pocit plnosti, ako keď skonzumujete bielu ryžu.

Suroviny:

1 PL olivového oleja
2 strúčiky cesnaku
1 šálka quinoy
1 šálka zeleninového vývaru
1 bal. paradajok v skle
1 šálka kukurice
1 ČL čili prášku
1/2 ČL kmínu
1 zrelé avokádo, na plátky alebo kocky
1 konzerva prepláchnutých červených fazúl
2 PL čerstvých lístkov koriandra alebo petržlenu, nasekaných nadrobno
1/2 zelenej čili papričky. nakrájanej nadrobno
soľ
mleté čierne korenie
šťava z 1 limetky

Postup práce:

Na panvicu dáme olej, pridáme cesnak a čili papričku, restujeme cca 1 minútu. Pridáme quinou, zeleninový vývar, fazule, paradajky, kukuricu, čili prášok a kmín, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Privediem do bodu varu, prikryjeme pokrievkou, znížime teplotu varenia a varíme cca 20 minút. Nakoniec pridáme avokádo, šťavu z limetky, lístky koriandra a podávame.