

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 "nepríjemný" 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.