

סלט קינואה-רימון



מרכיבים:

1.5 כוס קינואה

3 כוסות ציר ירקות

4 כפות רכז רימונים

גרידת לימון מלימון שלם

5 כפות מיץ לימון סחוט

2 שיני שום-קצוצות

1 כפית סוכר

כוס שמן זית 1/2

חופן צנוניות חתוכות לפרוסות

1 מלפפון חתוך לרצועות דקות (בעזרת קולפן)

4 בצל ירוק, קצוצים קטן

1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/4 כוס נענע קצוצה

מלח ים אטלנטי

פלפל שחור

הוראות הכנה:

בסיר קרמי נון סטיק של GreenPan, הביאו את ציר הירקות לרתיחה. הוסיפו את הקינואה ו-1/4 כפית מלח, ערבבו פעם אחת והחלישו את הלהבה. כסו ובשלו לכ-15 דקות, מבלי לערבב, עד שכל המים נספגו וגרגרי הקינואה רכים.

בקערה טרפו יחד את מיץ הלימון והגרידה, שום, רכז רימונים, סוכר, 1/2 כפית מלח ופלפל עד שהסוכר נמס. הוסיפו לאט את השמן על מנת ליצור רוטב סמיך.

הוסיפו לקינואה 3/4 מכמות הרוטב וערבבו היטב. ערבבו את המלפפון, הבצל הירוק עם יתרת הרוטב.

הוסיפו לקינואה יחד עם הפטרוזיליה והנענע, ערבבו היטב ובעדינות.