

רכיבים:

- 1 כוס קינואה
- 2 כוסות מים רותחים
- 1 בצל, קצוץ
- 1 גזר
- 1 זוקיני או קישוא
- 1 כף שמן זית
- מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. שוטפים היטב את הזוקיני והגזר, ומגררים במגררת גסה. מחממים את השמן בסיר, ומטגנים את הבצל עד להזהבה. מוסיפים את הגזר והזוקיני, ומבשלים עד שהירקות מתרככים.
2. מוסיפים את הקינואה, מערבבים ומבשלים כדקה. מוסיפים את המים הרותחים, מתבלים במלח ופלפל, מנמיכים את האש ומכסים את הסיר.
3. מבשלים עד שכל המים נספגים. משאירים את הסיר מכוסה לעוד 10 דקות.