

קינואה עם פטריות ושמיר

רכיבים:

- 1 כוס קינואה
- 1 כף שמן קנולה
- 1 קופסת שימורים (230 גרם לאחר סינון) של פטריות חתוכות, מסוננת
- 2 כפות שמיר קצוץ דק
- 2 כוסות מים רותחים
- מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. מחממים את השמן בסיר, ומאדים את הפטריות עד להזהבה ועד שכל הנוזלים מתאדים (התהליך אורך 10 דקות).
2. מוסיפים את הקינואה ומערבבים היטב. מוסיפים את המים והשמיר, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים. מביאים לרתיחה. מגמיכים את האש, מכסים את הסיר, ומבשלים עד שהמים נספגים בקינואה, כ-15 דקות.

