

Состав:

(на 4 порции)

200-220 г киноа

200 г стручковой фасоли*

1 болгарский перец

1-2 зубчика чеснока

½ пучка петрушки

соль

черный молотый перец

Рецепт киноа со стручковой фасолью и болгарским перцем:

Киноа замочить в холодной воде на 5-10 минут, промыть и поместить в большую кастрюлю с кипящей водой, добавить соль и отварить на медленном огне в течение 10-12 минут, после чего откинуть на дуршлаг и еще раз промыть.

Стручковую фасоль промыть, удалить концы (при необходимости), разрезать на 2-3 части и поместить в кипящую соленую воду, отварить в течение 3-5 минут*, после чего откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Болгарский перец промыть, удалить семена и плодоножку. Перец нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на растительном масле.

Чеснок очистить и мелко порубить. Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить. Чеснок и петрушку добавить к болгарскому перцу, посолить, поперчить и снять с огня. Затем добавить стручковую фасоль и киноа, аккуратно перемешать.

Киноа является прекрасным гарниром к блюдами из мяса, рыбы или птицы, особенно к курице.

_____

* При использовании замороженной стручковой фасоли (она, как правило, продается уже нарезанной), ее достаточно промыть и отварить в соленой воде в течение 1-2 минут.

Приятного аппетита!