QUINOA - GOTOWANIE

Składniki:

- 1 szklanka bezglutenowej quinoa (komosy ryżowej)
- 1,5 szklanki wody
- mała płaska łyżeczka bezglutenowej przyprawy do zup

Wykonanie:

- ziarna quinoa kilkakrotnie dobrze wypłukać pod bieżącą wodą, aby nie miały po ugotowaniu gorzkiego posmaku
- quinoę wsypać do garnka (najlepiej o grubym spodzie), zalać wodą, wsypać przyprawę, zamieszać i podgrzewać do stanu wrzenia
- następnie zmniejszyć temperaturę grzania do minimum i zostawić na palenisku około 15 minut, aż quinoa zaabsorbuje całą wodę (z ziaren powinny wyjść "białe ogonki")
- wyłączyć ogrzewanie i pozostawić garnek na dalsze 15 minut - od momentu zagotowania quinoi do końca procesu nie należy odkrywać pokrywy garnka

www.dietabezglutenowa.pl