Киноа е богата со протеини, ги соддржи сите девет есенцијални аминокиселини, што ја прави одличен избор за вегани. Содржи и лизин, аминокиселина која е важна за раст и обнова на клетките. Покрај тоа, богата е со манган, магнезиум, железо, бакар, фосфор, како и витамините Б и Е, па се препорачува на лица кои патат од мигрена, дијабетес, атеросклероза. Не соддржи глутен, така што слободно може да ја конзумираат лица кои патат од целијакија. Постојат два вида, црвена и бела киноа.

Потребно е (за 2 лица):

¼ филџан сецкани бадеми,

½ филџан киноа,

4 лажици маслиново масло

1 жолта пиперка, сецкана на стапчиња,

2 чешнињa лук (ситно сецкан),

2 власци, ситно сецкани,

1/8 лажичка мелен црвен пипер,

1 лажичка ситно сецкани свежи листови мајчина душица + дополнителни листови за украс

¼ лажичка морска сол,

1 тиквичка (средно голема), исецкана на коцки,

1 лимун

Подготовка:

Загрејте ја релната на 200 степени. Испечете го бадемот (одприлика 7 минути), извадете го од релната и оставете да се излади. Измијте ја киноата и добро процедете ја.

Загрејте 2 лажички маслиново масло на средна температура, па пропржете ја

пиперката, лукот, власецот и мелениот црвен пипер, одприлика 5 минути. Додадете киноа, мајчина душица, 1 филџан вода и ¼ сол.

Оставете да проврие, потоа намалете го огинот и крчкајте ја смесата 7 минути.

Додадете ги тиквичките, преклопете ја смесата и верете уште 5-8 минути.

Тргнете ја од шпорето, додадете го бадемот и останатите 2 лажици маслиново масло, посолете. По желба додадете ситно сецкани ливчиња целер или магдонос. Оставете да се олади, пред да ја ставите целата смеса во фрижидер.

Пред да сервирате, прелејте ја смесата со еден лимун.

Сервирајте со украсени ливчиња мајчина душичка и кришки од лимон (по желба)