Quinoa z pieczarkami

Bogata w białko, błonnik, witaminy i minerały quinoa, czyli komosa ryżowa, to pożywne ziarno o łagodnym smaku. Oto wyśmienity przepis wart wypróbowania, zwłaszcza jeśli nie miało się wcześniej do czynienia z komosą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżki masła
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno posiekana
400 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 duża cukinia, przekrojona wzdłuż na pół i pokrojona w grube plastry
1 duży ząbek czosnku, posiekany
3–4 gałązki świeżego tymianku
1 łyżka świeżej szałwii, posiekanej
1/2 szklanki ziaren quinoa
1 szklanka wywaru z kurczaka
1/3 szklanki śmietany 18%

2 łyżki parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać masło z oliwą na dużej patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć minutę. Dodać pieczarki, cukinię, czosnek, tymianek oraz szałwię. Smażyć 5 minut. Mieszać od czasu do czasu.

2) Dodać quinoa i wywar. Wymieszać. Gotować 15 minut na małym ogniu pod przykryciem.

3) Dodać śmietanę i parmezan. Wymieszać. Gotować jeszcze 5 minut pod przykryciem. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 739 kcal, 20 g białka, 54 g tłuszczów (24 g tłuszczów nasyconych), 44 g węglowodanów (6 g cukrów), 10 g błonnika, 575 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock