



Перцы, фаршированные киноа

Рецепт от V-ZUG АО



Приготовление 45 Mins
Время 10 Mins
простоя
Время 40 Mins
приготовления
Порции 4
прибор Combair-Steam SE с 2015 года

Приготовление

150 г киноа

3 г соли

300 мл воды

Высыпать киноа в сито и промыть под проточной водой. Дать стечь воде. Высыпать киноа в емкость для термообработки, добавить воду и соль и поставить на решетку в холодную камеру. Довести до готовности.

Steaming 100 °C в течение 20 Mins

Достать киноа из камеры и дать настояться в течение 10 минут.

4 стручковых перцев, разного цвета

1 помидоров, прибл. 100 г

50 г оливок, черных, без косточки

100 г гороха, зеленого, быстрозамороженного

20 г оливкового масла

Шнитт-лук

Петрушка

75 г сметаны

1 головка лука-шалота

хлопья чили

Соль

Перец

Appliance preheating

Разогреть рабочую камеру до 200 °C Hot air humid

Разморозить горох. Срезать верхушку стручкового перца, удалить сердцевину. Очистить помидоры от семян. Нарезать верхушки перцев и помидоры на кубики. Крупно порубить оливки. Измельчить лук-шалот, петрушку и шнитт-лук. Смешать все ингредиенты для приготовления начинки, добавить в приготовленное киноа, перемешать и попробовать на вкус.





40 г сыра Сбринц, тертого

Заполнить начинкой очищенные перцы и посыпать сыром Сбринц. Выложить перцы на круглый противень, поставить на решетку в предварительно нагретой камере. Запечь.

Put the food in

Hot air humid 200 °C в течение 20 Mins

75 г сметаны

Приготовленные перцы подавать со сметаной.

Аксессуары

Фарфоровая форма ⅓ GN

Решетка

Круглый противень с покрытием TopClean диаметром 24 см

Дополнительная информация

Составлен

11.12.2019

