



Салат с киноа

Рецепт от V-ZUG AO



с соусом тахини

Приготовление 30 Mins
Время простоя 10 Mins
Время приготовления 30 Mins
Порции 4
прибор ComhairSteamer V2000 с 2021 года

Киноа

150 г белой киноа
200 мл овощного бульона
100 мл яблочного сока
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. кленового сиропа
2 ст. л. изюма кишмиш
½ ч. л. рас-эль-ханута
1 щепотка куркумы
1 щепотка корицы
½ стручка перца чили, измельченного
½ ч. л. соли

Салат

1 огурец
1 манго
50 г соленых фисташек, очищенных, измельченных
3 веточки укропа, измельченные
3 веточки кориандра, измельченные
3 веточки петрушки, измельченные
2 веточки мяты, измельченные





Заправка

80 г тахини
75 мл чуть теплой воды
½ лимона, только сок
1 ст. л. оливкового масла
1 щепотка молотого тмина
1 щепотка кайенского перца
½ ч. л. соли

Киноа

Киноа вымыть и дать стечь. Вместе с остальными ингредиентами сложить в фарфоровую форму и перемешать.

Готовить киноа в режиме приготовления на пару на решетке на среднем уровне при температуре 100 °C в течение 30 минут.

Достать киноа из камеры, накрыть крышкой и дать ей разбухнуть в течение не менее 10 минут. Взрыхлить вилкой.

Салат

Очистить огурец, вынуть сердцевину. Очистить манго. Нарезать огурец и манго кубиками величиной 5 мм. Выложить с оставшимися ингредиентами в миску и смешать с чуть теплой киноа.

Заправка

Хорошо смешать все ингредиенты в миске.

Украшение

Добавить в чуть теплый салат с киноа заправку.

Шаги приготовления

Steaming 100 °C в течение 30 Mins

Аксессуары

Решетка
Фарфоровая форма емкостью ок. 1 л

