



Основне приготування кіноа

Рецепт від V-ZUG AT



готування	5 хв
Час	20 хв
готування	
Порції	4
Прилад	CombiSteamer V6000 Grand з 2022 року

Без глютену, з високим вмістом білка та універсальний: кіноа – гарна основа для супів, поживних салатів або як гарнір до овочів.

Інгредієнти

- 150 г Кіноа
- 300 мл води
- ¼ ч. л. солі

Приготування

Промити кіноа під проточною холодною водою і дати стекти. Помістити кіноа з водою і сіль у жаростійку форму, поставити на решітці в холодну камеру і готувати в режимі готування на парі за температури 100 °С протягом припл. 20 хвилин. Накрити кіноа кришкою і залишити у вимкненій камері або за кімнатної температури мінімум на 10 хвилин.

Готування на парі 100 °С протягом 20 хв

Акcesуари

- Жаростійка форма об'ємом припл. 1 літр
- Решітка

