

9 Οκτωβρίου 2015

Κινόα με μανιτάρια και λαχανάκια Βρυξελλών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

Συστατικά

- ¼ της κούπας λάδι
- 2 σκ. σκόρδο , ψιλοκομμένες
- 2 κ.γ. φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 450 γρ. μανιτάρια , κομμένα σε φέτες
- 2 χούφτες λαχανάκια Βρυξελλών κομμένα στη μέση
- αλάτι χοντρό
- 2 κούπες κινόα μαγειρεμένη
- 2 μεγάλες χούφτες ρόκα, κομμένη
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

50 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares Image not found or type unknown

4

Μερίδα/ες

Difficulty Image not found or type unknown

- Ετοιμάζουμε την κινόα σύμφωνα με τη συνταγή [της ωραίας αυτής σαλάτας](#)
- Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε υψηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και το θυμάρι στο τηγάνι και μαγειρεύουμε μέχρι να μυρίσουν για 30'' περίπου.
- Προσθέτουμε ταμανιτάρια και τα λαχανάκια στο τηγάνι μαζί με μία καλή πρέζα αλάτι και μαγειρεύουμε, ανακατεύοντας μια στο τόσο , μέχρι να μαλακώσουν, να χάσουν τα υγρά τους και να πάρουν καφετί χρώμα και να κάνουν ένα ήχο τσιριχτό.
- Μεταφέρουμε το μείγμα με ταμανιτάρια σε ένα μπολ μαζί με την κινόα και τη ρόκα και ανακατεύουμε να αναμειχθούν. Αλατοπιπερώνουμε.
- Αν θέλουμε προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού ή ξύδι.

Πηγή: akispetretzikis.com