

Υπέρ-πρωινό με κινόα, μέλι και καρύδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



photo: Κική Τριανταφύλλη

της Κικής Τριανταφύλλη

Εύπεπτη τροφή, με τεράστια θρεπτική αξία, κατάλληλη επίσης για όσους έχουν δυσανεξία στη γλουτένη, η κινόα είναι ιδανική και για το πρώτο γεύμα της ημέρας. Ο σπόρος της Γης, όπως αποκαλούν την κινόα οι λαοί της Λατινικής Αμερικής, είναι ένας μικροσκοπικός αποξηραμένος καρπός που περιέχει περισσότερες πρωτεΐνες και από το σιτάρι, Ω3 λιπαρά, κάλιο, σίδηρο, αμινοξέα και ένα πλήθος άλλων ευεργετικών ουσιών. Είναι τόσο πολύτιμη η θρεπτική της αξία ώστε τα Ηνωμένα Έθνη την έχουν κατατάξει στις «χρυσές τροφές», το έτος 2013 μάλιστα είχε επισήμως ανακηρυχτεί σε Διεθνές Έτος Κινόα.

Μπορεί να αντικαταστήσει το ρύζι σε όλες τις παρασκευές - γιατί να μη την βάλουμε λοιπόν και στο πρωινό μας; Υπάρχει κόκκινη, μαύρη και άσπρη κινόα, αν μάλιστα ανακατέψεις τα τρία είδη τότε γίνεται στο πιάτο ένα ωραίο παιχνίδισμα. Στο πιάτο του πρωινού, η κανέλα προσθέτει ωραίο άρωμα, το μέλι και τα καρύδια είναι έξτρα δυναμωτικά, ενώ λίγος ανθός αλατιού κάνει τη γεύση της ακόμα πιο ενδιαφέρουσα.

Εκτός όμως από αυτά μπορείτε να προσθέσετε οτιδήποτε. Ξηροί καρποί, σποράκια, φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα ταιριάζουν τρελά με την κινόα και είναι ό,τι καλύτερο για ένα δυνατό ξεκίνημα.



photo: Κική Τριανταφύλλη

Υλικά

Για 4 πιάτα:

1 φλ. κινόα

1 ½ φλ. νερό

1 ξύλο κανέλας

¼ κ.τ.γλ. αλάτι

Συνοδευτικά: καρυδόπιχα, ανάλατα αύγδαλα, φιατίκια Αιγίνης, φουντούκια, λιναρόαπορος και ηλιόαπορος, σταφίδες, αποξηραμένα και φρέσκα φρούτα

Εκτέλεση:

Ξεπλένουμε πολλές φορές την κινόα μέσα σε ένα μπολ αλλάζοντας συνεχώς το νερό. Όταν πλέον το νερό είναι εντελώς καθαρό, την σουρώνουμε και την βάζουμε σε μια μικρή κατσαρόλα με 1½ φλ. νερό, την κανέλα και λίγο αλάτι. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώσουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να

σιγοβράσει περίπου 20 λεπτά, μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό και να μαλακώσει εντελώς η κινόα.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνουμε 5 λεπτά, ανακατεύουμε με ένα πιρούνι να γίνει αφράτη, αφαιρούμε την κανέλα και κρατάμε την κινόα σκεπασμένη για να μείνει ζέστη μέχρι να την σερβίρουμε.

Την μοιράζουμε σε μπολ και προσθέτουμε λίγο μέλι και καρύδια ή άλλα συνοδευτικά.

Τιπ:

*Το ξυλάκι της κανέλας μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί αν το αφήσετε να στεγνώσει εντελώς.

Πηγή: bostanistas.gr