



Салат з кіноа

Рецепт від V-ZUG AT



з заправкою з тахіні

готування	30 хв
Пауза	10 хв
Час готування	30 хв
Порції	4
Прилад	CombairSteamer V2000 з 2021 року

Кіноа

- 150 г білої кіноа
- 200 мл овочевого бульйону
- 100 мл яблучного соку
- 1 ст. л. оливкової олії
- 1 ч. л. кленового сиропу
- 2 ст. л. родзинок
- ½ ч. л. суміші прянощів Расель-ханут
- 1 дрібка куркуми
- 1 дрібка кориці
- ½ стручок перцю чилі, подрібнений
- ½ ч. л. солі

Салат

- 1 огірок салатних сортів
- 1 манго
- 50 г солоних фісташок, очищених і подрібнених
- 3 пагони кропу, подрібнені
- 3 пагони коріандру, подрібнені
- 3 пагони петрушки, подрібнені
- 2 пагони м'яты, подрібнені





Заправка

80 г тахіні

75 мл теплої води

½ лимона, тільки сік

1 ст. л. оливкової олії

1 дрібка меленої зіри

1 дрібка каєнського перцю

½ ч. л. солі

Кіноа

Промийте кіноа і відцідіть. Помістіть у порцелянову форму з рештою інгредієнтів, перемішайте.

Готуйте кіноа у режимі готування на парі на решітці на середньому рівні за температури 100 °C впродовж 30 хвилин.

Вийміть кіноа з камери, накрийте кришкою і залиште принаймні на 10 хвилин розбухнути. Розрихліть виделкою.

Салат

Очистьте огірок від шкірки й серцевини. Очистьте манго від шкірки. Наріжте огірок і манго кубиками розміром 5 мм. Викладіть з рештою інгредієнтів у миску і змішайте з теплою кіноа.

Заправка

Добре перемішайте всі інгредієнти в мисці.

Прикрашання

Заправляйте салат з кіноа теплим.

Етапи приготування

Готування на парі 100 °C протягом 30 хв

Акcesуари

Решітка

Порцелянова форма об'ємом прибл. 1 л





Додаткова інформація

Складено

08.08.2025

