

Šumska quinoa (vegetarijanska)



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **oko 300** ggljiva mlijecnica
- **1** glavica crnog luka
- **1** cenbijelog luka
- **par kašika** maslinovog ulja
- **1 šolja (200 ml)** bijele quinoe
- **1 kašika** mješavine začina
- limun
- **po ukusu** biber
- **po ukusu** so

Priprema

Na zagrijanom ulju propržiti sitno sjeckan luk. Kada postane staklast, dodati narezane gljive. Propržiti, pa sipati vodu. Smanjiti temperaturu, pa krckati 20-tak minuta. Po potrebi dosipati vodu.

Quinou preliti sa 400 ml vode, posoliti, pa kuhati 15-20 minuta.

Šumskim gljivama dodati protisnut češnjak, začiniti mješavinom začina, pa dodati kuhanu quinou. Po ukusu, posoliti i pobiberiti.

Krckati na laganoj vatri još nekih 5 minuta. Kratko prohladiti, pa servirati. Po ukusu, pokapati svježim limunovim sokom.

Savet