סדנה־לי

סלט קינואה עם גרגירי חומוס וירקות טריים

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות	**20 דקות**	**15 דקות**	**50 דקות**

ציוד: סיר קטן ומסננת צפופה

מצרכים

- ☐ 180 גרם קינואה יבשה
- ☐ 360 מ״ל מים
- ☐ 240 גרם גרגירי חומוס מבושלים ומסוננים
- ☐ 2 מלפפונים
- ☐ 200 גרם עגבניות שרי
- ☐ חצי צרור פטרוזיליה
- ☐ 3 כפות שמן זית
- ☐ 3 כפות מיץ לימון
- ☐ חצי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל שחור

אופן ההכנה

1. שוטפים את הקינואה במסננת צפופה. מעבירים לסיר עם המים, מביאים לרתיחה, מכסים ומבשלים על אש קטנה כ־15 דקות עד לספיגה.
2. מכבים, משאירים מכוסה 5 דקות ופותחים במזלג. מפזרים על מגש ומצננים עוד כ־10 דקות, עד שאינה חמה.
3. חותכים מלפפונים לקוביות, חוצים עגבניות וקוצצים פטרוזיליה. שוטפים ומסננים היטב את החומוס אם משתמשים בשימורים.
4. טורפים שמן, לימון, מלח ופלפל. מערבבים עם הקינואה והחומוס ורק אחר כך מוסיפים ירקות ועשבים.
5. טועמים ומגישים. לארוחה ארוזה שומרים את הירקות בנפרד ומחברים קרוב לאכילה.