



PIŠČANEC S QUINOJO

Chef cvetka cmor

Vrsta jedi: mesna jed

Čas priprave: 20 minut ali manj

Količina 1

Zahtevnost: srednje lahek

NAVODILA ZA PRIPRAVO

V kozico damo olje, dodamo meso, nasekljan česen, poper, sladko papriko, sol, zalijemmo z vodo in pokrito dušimo do mehkega. Ko voda izhlapi meso še malo popečemo in vzamemo iz kozice. V kozico damo na rezance narezano papriko, na obročke narezano bučko in por, vse skupaj malo popražimo, dodamo 1-2 skodelici quinoje, zalijemmo z vodo. (1 skodelica quinoje = 2 skodelici vode) in dušimo na zmernem ognju od 10 do 15 minut.

Zraven ponudimo zeleno solato.

NASLOV SKUPINE SESTAVIN (NPR. TESTO, KREMA, ...)

- 2 čajna žlica olja
- * ščepec popra
- 4 zrna česna
- 1 čajna žlica rdeče paprike, sladke
- * piščanče meso
- 1-2 skodelica quinoja
- 1 redeča paprika
- 1 bučka
- * malo pora