

CUSCUZ DE QUINOA

INGREDIENTES

100 g de mix de quinoa (branca, vermelha e preta)
1 cenoura em cubos cozida
1 abobrinha em cubos cozida
1/2 xícara de couve-flor cozida
1/2 pimentão verde cortado em cubos
1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha
2 dentes de alho
1/2 cebola picada
1 tomate picado
1 colher (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de azeitonas picadas
3 xícaras de caldo de legumes (fazer com legumes ou diluir cubo de caldo de legumes em água fervente)
sal, salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Levar ao fogo em uma panela a quinoa e o caldo de legumes, deixar por uns 15 minutos até amolecer.

Escorrer em uma peneira e reservar.

Aquecer o óleo e refogar o alho e a cebola.

Juntar o tomate, pimentão, pimenta dedo-de-moça e refogar rapidamente.

Acrescentar as azeitonas, cenoura, abobrinha, couve-flor e sal.

Mexer, desligar e misturar a salsinha e a cebolinha.

Misturar com a quinoa reservada.

Colocar em uma forma de furo central untada com azeite e enfeitada com rodelas de cenoura, abobrinha (cozidas) e azeitonas.

Apertar levemente com uma colher.

Esperar esfriar e desenformar.

Decorar a gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29937-cuscuz-de-quinoa.html>