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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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