CUZCUZ DE QUINOA COM CENOURA E MAÇÃ

INGREDIENTES

1 xícara de chá de quinua em grãos1 e 1/2 xícara de chá de caldo de legumes

1/2 xícara de chá de ervilha torta ou vagem picada

1/2 xícara de chá de milho verde

1 maçã sem casca picada em cubos

1/2 cenoura ralada

1 colher de sopa cheia de salsa picada

1/2 colher de sopa de gengibre picadinho

1/colher de chá de páprica picante (opcional)

1/2 colher de chá de sal

azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO

Colocar para ferver o caldo de legumes com a páprica. Depois de fervida acrescentar a quinua e cozinhar por 15 minutos com a panela tampada em fogo brando. Destampar a panela e verificar o ponto do grão,que deverá estar cozido al dente. Desligar o fogo e separar a panela destampada,escorrer numa peneira. m fogo alto colocar numa frigideira grande um fio de azeite de oliva, o gengibre e a metade da sasinha para fritar um pouco. Acrescentar a ervilha torta ,o milho e saltear durante 1 minuto,mexendo sempre com uma espátula. Acrescentar a quinua cozida e misturar.Em seguida, acrescentar a cenoura ralada e a maçã. Cozinhar por mais 1 minuto em fogo bem baixo.Desligar o fogo,adicionar a salsinha,acrescentar o sal .Untar com azeite um bowl e coloque a mistura ,apertando bem. Desenforme num prato e decore a gosto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50681-cuzcuz-de-quinoa-com-cenoura-e-maca.html