



Εναλλακτικά Γεμιστά με Κινόα

Μερίδες: 4, Χρόνος Προετοιμασίας: 20', Χρόνος Μαγειρέματος: 30'

Υλικά

- κούπα κινόα (λευκή ή διάφορα χρώματα)
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κυβάκια
- 1 avocado, κομμένο σε κύβους
- 3 πιπεριές σε διάφορα χρώματα
- Αλάτι & Πιπέρι
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1/2 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- Χυμό από 1 Lime
- 1/2 Μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Βράζουμε την κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου (περίπου 10 λεπτά), σε αλατισμένο νερό.
2. Παράλληλα, σε ένα τηγάνι, σοτάρουμε το κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμύδι και την κόκκινη πιπεριά για 5-6 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τα μπαχαρικά. Σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτά.
3. Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζουμε το avocado, τα σοταρισμένα λαχανικά και την στραγγισμένη κινόα. Προσθέτουμε το χυμό Lime και τον μαϊντανό και ανακατεύουμε/αφρατεύουμε με ένα πηρούνι.
4. Κοβουμε τις πολύχρωμες πιπεριές στη μέση κατά μήκος και αφαιρούμε το κοτσάνι και τα σπόρια. Τις τοποθετούμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος, αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με ελαιόλαδο.
5. Γεμίζουμε τις πιπεριές με την σαλάτα κινόα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170oC για 20-25 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν οι πιπεριές.

TIPS: Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε κίβους τυριού τόφου μέσα στην κινόα ή τριμμένο πάνω από τις πιπεριές!



MadameGinger.com

FB: Madame Ginger

Instagram: @madamegingercom