



Πρωτεϊνική μακαρονάδα με κιμά κινόα

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 30 λεπτά

Φυλάσσουμε τον κιμά καλυμμένο στο ψυγείο για 5 μέρες ή στην κατάψυξη για 1 μήνα

Υλικά:

400γρ. MISKO Protein Πέννε Ριγκάτε

αλάτι

Υλικά για τον κιμά κινόας:

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 καρότο ψιλοκομμένο

1 πιπεριά, ψιλοκομμένη

1 σκελίδα σκόρδο

1 κ.σ. πελτέ ντομάτα

1 στικ κανέλα

5-6 μπαχάρια

200 γρ. κινόα, πλυμένη πολύ καλά

400 γρ. ντομάτα στον τρίφτη

400 ml νερό

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο

Υλικά σερβιρίσματος:

τυρί της επιλογής μας ή διατροφική μαγιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ετοιμάζουμε τα ζυμαρικά. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό και τη βάζουμε σε ψηλή φωτιά με κλειστό καπάκι. Όταν βράσει το νερό στην κατσαρόλα, το αλατίζουμε καλά (35 γρ. αλάτι για 5 λίτρα νερό) και ρίχνουμε μέσα τα ζυμαρικά **MISKO Protein Πέννε Ριγκάτε**. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσουν 2

λεπτά λιγότερο από τους χρόνους που αναγράφονται στη συσκευασία.
Σουρώνουμε, κρατώντας στην άκρη 50-100 ml από το νερό τους

- 2) Σε βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε 5 κ.σ. ελαιόλαδο κι αφήνουμε να ζεσταθεί. Μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε το κρεμμύδι και το καρότο και την πιπεριά και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά. Ρίχνουμε το σκόρδο τον πελτέ και τα μπαχαρικά και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε την κινόα, την τριμμένη ντομάτα και το νερό, αλατοπιπερώνουμε ανακατεύουμε, κλείνουμε το καπάκι κι αφήνουμε να μαγειρευτεί για 15-20 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμη, αφαιρούμε την κανέλα και τα μπαχαρικά και περιχύνουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 3) Σερβίρουμε τα [MISKO Protein Πέννε Ριγκάτε](#) με τον κιμά και τυρί.
- 4) Φυλάσσουμε την μισή ποσότητα του κιμά στην κατάψυξη.