Image not found or type unknown

Рецепты Bravolli > Салат

Салат из киноа с баклажанами и инжиром

Сложность: Приготовить легко

4 порции

60 мин

Продукты Bravolli:

Image not found or type unknown

Киноа

Способ приготовления:

- Промыть киноа. Засыпать в кастрюлю с кипящей водой, немного посолить, варить 15 минут, охладить.
- В это время натереть морковь на терке, лук нарезать тонкой соломкой, баклажан, 2 инжира и манго нарезать кубиком. 4 ягоды инжира нарезать на 4 части.
- На сковороде с добавлением растительного масла на сильном огне обжарить лук, морковь, баклажан и 2 ягоды инжира.
- Смешать киноа со всеми овощами и фруктами.
- Подавать, украсив четвертинками инжира и кедровыми орехами.

Image not found or type unknown Image not found or type unknown