**[קינואה בקארי](http://www.be-light.co.il/recipe-quinoa2/)**

**חומרים:**

חבילת קינואה

פלפל

גזר

בצל

גבעול סלרי

שום

אבקת קארי צהוב

כוסברה/פטרוזיליה

מלח, פלפל

**אופן ההכנה:**

מבשלים חבילת קינואה בסיר נפרד עם מים בלבד

שוטפים, קולפים וחותכים את הירקות

כותשים 2-3 שיני שום

מטגנים במעט שמן במחבת טפלון את הירקות- תחילה את הבצל מעט, אחר כך את הירקות את הקשים יותר (גזר, פלפל,סלרי) ולבסוף את הקישוא.

לאחר שהירקות מעט התרככו להוסיף את השום.

להוסיף אבקת קארי צהוב בנדיבות 1.5-2 כפיות

להוסיף מעט מלח ופלפל

לערבב היטב

כשהירקות מוכנים, מוסיפים את הקינואה ומערבבים הכל יחד

למעלה ניתן להוסיף כוסברה לקבלת הניחוח האסיאתי או פטרוזיליה

**טיפ שלי:**

כאשר רוצים להכין תבשיל המכיל פחמימה וירקות כדאי להכין את הפחמימה בסיר נפרד מהירקות עצמם. הסיבה לכך היא שבתהליך הבישול אנו מוסיפים מים שמתאדים ואיתם גם בורחים הטעמים של הירקות. ועל כן שווה את להשקיע לקבלת מקסימום טעם.