

# Quinoa- og grøntsagsgryde

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



## Beskrivelse

Hak løg og hvidløg fint. Skær gulerødder, sød kartoffel og peberfrugt i tern.

Svits løg og hvidløg i olie i en gryde til de er klare. Tilsæt gulerødder, sød kartoffel og peberfrugt og svits videre et par minutter.

Skyl quinoaen i koldt vand. Tilsæt quinoa, vand og bouillonterning og lad retten simre i ca. 20 minutter. Smag til med salt og peber. Lad retten trække 10 minutter under låg.

Pynt med persille ved servering.

Server retten med groft brød og en grøn salat.

## Ingredienser

1 løg  
2 fed hvidløg  
100 g gulerødder  
100 g sød kartoffel  
1 rød peberfrugt  
160 g sort quinoa  
5 dl vand  
1 hønsebouillonterning  
Olie til stegning  
Salt og peber

Pynt: Persille

Tilbehør: Groft brød og grøn salat