

Cool ječam :)

Od trenutka kad sam prvi put probala quinou, znala sam da će se odlično složiti s meni dragim ječmom. Obje namirnice su savršeno kliknule u kombinaciji s neodoljivim koprom! :)



Sastojci:

- cca 2 dl ječma
- 1,5-2 dl crvene quinoe
- 1 glavica luka (ovdje srebrenca)
- 1 režanj češnjaka
- malo maslinovog ulja
- malo soli
- malo papra
- cca 1 dl vrhnja (ovdje sojinog)
- 1-2 žlice svježeg kopra

Priprema:

1. Pristavite cca 1/2 l malo posoljene vode. Kada zakuha, dodajte opran i ocijeđen ječam te kuhajte 35-40 min.
2. Za to vrijeme operite quinou i namočite ju u hladnoj vodi (10ak min). Očistite i nasjeckajte potrebno povrće (luk, češnjak i list kopra). Vremena imate dovoljno za pripremiti ostatak ručka - ja sam u grill tavi ispekla fete patlidžana koji je odlično išao uz ovo jelo.
3. Propržite nasjeckan luk na malo maslinovog ulja. Kad uvene, dodajte češnjak, promiješajte (da zamiriši) te dodajte ocijeđenu quinou. Promiješajte pa podlijte vodom (cca dvostrukom količinom u odnosu na quinou). Posolite, popaprite i kuhajte poklopljeno cca 15 min, da quinoa omekša (provjerite da vam se ne raskuha!).
4. Kuhani ječam ocijedite od ev. viška tekućine (malo vode može ostati jer ječam će ju upiti) i dodajte quinoi. Sve prelijte sojinim vrhnjem, miješajte još minutu-2 pa maknite s vatre. Umiješajte sjeckani list kopra, još jednom dobro izmiješajte i ostavite poklopljeno 10 min.

Napomene: Lagano izmiješajte te poslužite s grillanim povrćem i salatam po želji. Srebrenac je slučajno uletio u ovu priču (nisam imala običnog luka), ali baš je pasao. Naravno da možete koristiti obični luk. Ako vam nije do grillanog povrća, možete s quinoom ispirjati naribanu tikvicu, mrkvu isl. Recept je napisan 02.07.2009.