

QUINOA E LEGUMES GRATINADOS



INGREDIENTES

- 240 G DE QUINOA
- 340 ML DE CALDO DE LEGUMES
- 200 G DE CURGETES CORTADAS EM PEQUENOS CUBOS
- 4 CS DE AZEITE
- 2 CEBOLAS FINAMENTE CORTADAS
- 200 G DE CENOURAS CORTADAS EM PEQUENOS CUBOS
- 1 PIMENTO VERMELHO
- 60 G DE FUNCHO CORTADO EM CUBOS PEQUENOS
- 20 G DE MANTEIGA
- SAL E PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.

2. Deite o óleo na cuba.

3. Aloure as cebolas, o pimento, as cenouras e o funcho.

4. Adicione a quinoa, o caldo de legumes e as curgetes. Tempere com sal e pimenta.

5. Tempo de cozedura: 6 minutos.

6. Adicione a manteiga, sirva quente ou frio.
