



Hozzávalók:

1,5 dl (12 dkg) quinoa, 3 dl víz, só, 2 piros húsú kaliforniai paprika vagy nagyobb kápia paprika, 30 dkg kemény húsú paradicsom, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 zsenge, karcsú cukkini (kb. 30 dkg), 2-3 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, fél kiskanál Erős Pista vagy csípős Piros Arany, 1 doboz (400 gramm) Bonduelle konzerv vörösbab, só, 2 evőkanál olívaolaj

1. A quinoát 10-15 percre langyos vízbe áztatjuk - ez azért kell, mert az apró szemeket egy vékony szaponin réteg védi, amit le kell mosni róla, különben keserű lehet az ételünk! Leszűrjük, leöblítjük. A vizet fölforraljuk, a quinoát beleöntjük, kissé megsózzuk, lefödve, kis lángon 12-15 perc alatt puhára főzzük. A tűzről levéve 5 percig duzzadni hagyjuk, majd villával felkeverjük, húlni hagyjuk.
2. A megmosott paprikákat kocsányostól rostélyra fektetjük és izzó, de nem túl forró faszénparázs fölött, többször megforgatva, olajjal kengetve kb. 20 perc alatt megsütjük. Az sem baj, ha egy kicsit megégnek. A paprikát a tűzhely forró lapján vagy forró sütőben is megsüthetjük, az utóbbiakból azonban a kellemes „füstíz” hiányozni fog. Ha kész, egy zacskóba vagy lábasba rakjuk, 10-15 percre lefedjük. Így a keletkező gőzben összeesik, könnyebb megtisztítani, meghámozni.
3. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, fél percre forrásban lévő vízbe rakjuk, onnan kiemelve meghámozzuk, majd félbevágva a magjaikat is kikaparjuk. Húsukat 1 centis kockákra vágjuk, ahogyan a sült, leborzított, kicsumázott paprikát is.
4. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A cukkinit, miután végeit lecsaptuk, 1 centis kockákra vágjuk. A fokhagymát pépesre zúzzuk.
5. Egy serpenyőben az olajat közepesen megforrósítjuk. A hagymát és a fokhagymát rádobjuk, keverve-rázogatva fél percig pirítjuk. Az Erős Pistát hozzáadjuk, átforgatjuk, majd rádobjuk a cukkinit is. 2 percig pirítjuk nagy lángon, azután a paradicsommal sütjük még 2 percig. A babot levélvel együtt ráöntjük, megsózzuk, a sült paprikát és a puha quinoát

hozzáadjuk. Kevergetve megforrósítjuk és kész is. A tűzről levéve az olívaolajat belekeverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 405 kcal