

Osvježavajuća salata s kvinojom i šparogama

Kvinoja je južnoamerička pseudožitarica poznata već tisućama godina. Ove sjemenke spadaju u kategoriju super namirnica zbog svojih izuzetnih nutricionističkih vrijednosti. Prije koji dan, to su potvrdili i stručnjaci s Harvarda zaključivši da zdjelica kvinoje dnevno (34 g) može smanjiti rizik od prijevremene smrti za čak 17%

Dobre masnoće, antioksidativni učinak, vitamin B i magnezij samo su dio blagodati koje nam kvinoja pruža. Osobno, kvinoju volim jer je puna proteina, nakon konzumacije kvinoje osjećat ćete se sito duže vrijeme, a kalorijski unos neće biti velik kao kod konzumacije ostalih žitarica (100g kuhane kvinoje ima samo 120 kcal!). Zapravo, za kvinoju volim reći da je 'protein' koji ima okus ugljikohidrata! Može li bolje od toga? Zato uvedite kvinoju u svoju prehranu jer mogućnosti koje pruža su nebrojene!

Sastojci:

- 1 šalica kvinoje (žute ili crvene)
- 2 šalice vode
- 2 šalice boba
- 1 vezica šparoga
- 2 mlada luka, sjeckana
- 4 grančice svježeg timijana
- 2 jaja
- 1 žlica bijelog octa
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol
- 1 rotkvica za serviranje

Priprema: Prvo poširajte jaja. Zagrijte posudu s vodom i jednom žlicom octa. Jaje oprezno razbijte u šalicu kako se žumanjak ne bi raspao. Kada voda proključa uz pomoć žlice napravite u posudi mali vrtlog. U centar vrtloga oprezno ubacite jaje i odmah maknite posudu s vatre, ostavite da stoji 4 minute i dobiti ćete savršeno poširano jaje. Jaje prebacite u zdjelu s toplom vodom uz pomoć obirače. Ponovite postupak s drugim jajetom. Jaja neka stoje u toploj vodi do serviranja. Skuhajte kvinoju. Stavite kuhati 2 šalice vode sa šalicom kvinoje, poklopljeno na srednjoj vatri 10-15 minuta dok kvinoja ne omekša. Maknite s vatre i ostavite poklopljeno još 5

minuta. Bob blanširajte u vreloj vodi, procijedite ga i odmah isperite ledenom vodom kako bi sačuvao boju. Očistite bob od opne. Šparogama odstranite drvenasti dio, stapke narežite dijagonalno, a vrhove ostavite cijele. U proključalu i posoljenu vodu ubacite dijelove stapki na 2 minute te na kraju dodajte vrhove i kuhajte svega jednu minutu. Odmah procijedite i isperite ledenom vodom kako bi zaustavili kuhanje. U tavi zagrijte maslinovo ulje, ubacite sjeckani mladi luk i grančice timijana. Kratko pržite. Zatim ubacite kuhanu kvinoju, kuhani bob i šparoge. Posolite i sve skupa kuhajte lagano miješajući još svega minutu kako bi se sastojci povezali. Prije serviranja izvadite grančice timijana. Prebacite na tanjur. U sredinu smjestite poširano jaje. Posolite jaje, pokapajte s malo maslinovog ulja te dodajte koju grančicu timijana i rotkvicu.

Adriana Juriša

Posjetite: weareatlove.com