



מתכון

קינואה עם טופו "חריימה"

אופן ההכנה

1

קינואה עם טופו "חריימה"

מצרכים:

קינואה: 1 כוס קינואה, 1 בצל קצוץ, שמן זית, חצי כוס אפונה קפואה מופשרת, כורכום, כמון, 1.5 כוסות מים רתוחים.
טופו "חריימה": 1 חבילת טופו, חתוך לפרוסות בעובי של כחצי ס"מ.
3 עגבניות בינונית בשלות חתוכות לקוביות, 4 שיני שום, 2 פלפלים גדולים באיזה צבעים שרוצים, חתוכים לרצועות.

כ-1/4 כוס מים

1 כף כמון

1 כפית פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

לקינואה: שוטפים היטב את הקינואה במסננת להרחקת המרירות, מעבירים לסיר מכסים במים ומבשלים על אש בינונית עד שהגרורים רכים. מטגנים את הבצל במעט שמן זית עד שמזהיב. מוסיפים את האפונה ומתבלים. מכסים ומבשלים שתי דקות מפזרים על הקינואה החמה ומגישים לצד "טופו חריימה"
להכנת הטופו: מטגנים את השום. מוסיפים את הפלפלים וממשיכים לטגן עד שהם מתרככים.
מוסיפים את העגבניות ומערבבים.
מוסיפים את התבלינים וכרבע כוס מים ומערבבים. מכסים את הסיר ונותנים לתבשיל להתבשל כחמש דקות.
טועמים ומתקנים את התיבול אם צריך. אפשר להוסיף עוד מים אם רוצים יותר רוטב.
לאחר כחמש דקות מכניסים בעדינות את פרוסות הטופו ומכסים אותן עם התבשיל.

מניחים מלמעלה את צרור הכוסברה [?] כך שיכסה את כל פני התבשיל, מכסים את הסיר, ומקטינים את אש עוצמת האש לקטנה ביותר לבישול של עוד כ-15 דקות.

קינואה עשירה בוויטמינים ובמינרלים, בעיקר בוויטמינים מקבוצות B, C ו-E, ובמינרלים כמו מגנזיום, ברזל ואבץ.
לטופו יתרון בניטרליות הטעם, ובספיגת טעמי תבשילים רטבים.