



מתכון

תבשיל ירקות, רצועות הודו וקינואה

אופן ההכנה

1

תבשיל ירקות, רצועות הודו וקינואה

מצרכים:

- 1 בצל
- 2 כוסות קינואה
- 1 לקט ירקות קפואים - להפשיר
- 1/2 ק"ג הודו חתוך לרצועות
- קורט מלח פלפל

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד שקיפות. מוסיפים את רצועות ההודו ומטגנים עד שינוי הצבע. מוסיפים את הקינואה וממשיכים לטגן עוד כ-דקה שתיים. מוסיפים את הירקות ומערבבים עוד דקה. מוסיפים מים כך שיכסו את התבשיל. מתבלים. מביאים לרתיחה. מתקנים תיבול אם צריך. מבשלים על אש קטנה מאוד עוד כשעה.

זכרו שאתם מהווים את המודל של ילדכם כך שהדרך הטובה ביותר להקנות להם הרגלים טובים שילוו אותם להמשך החיים היא ההתנהגות האישית שלכם. ולכן, אם אתם רוצים שילדכם יאכל בריא הקפידו לאכול כך בעצמכם.