

Svartbön- och quinoa One Pot

Ingredienser

1 st	Rödlök
3 klyftor	Vitlök
2,5 dl	Quinoa
4 dl	Vatten
1 st	Grönsaksbuljongtärning
400 g	Tomatkross
285 g	Kokade svarta bönor
100 g	Majskorn
1 tsk	Paprikapulver
1 tsk	Spiskummin
1 tsk	Limesaft
2 krm	Grovmalen svartpeppar
2 stjälk(ar)	Vårlök
	Avokado

En snabb vegetarisk One Pot quinoagryta - ingredienserna blandas ihop i en kastrull. Enkelt och gott.

Förberedelsetid: 00:10

Tillagningstid: 00:20

Svårighetsgrad: Lätt

Portioner: 4

Tillagning

1.
Skala och finhacka lök och vitlök.
2.
Skölj quinoan.
3.
Sätt alla ingredienser förutom vårlök och avokado i en tjockbottnad kastrull. Koka upp under lock i 20 minuter. Rör om då och då.
4.
Servera med finhackad vårlök och skivad avokado.