



## Smażona quinoa z Crock-Pot Express

Zdrowe danie wegetariańskie

 Czas na High: 10 min

 Czas na Low: 10 min

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

### Składniki

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 1 opakowanie mrożonego groszku z marchewką
- 1 szklanka mrożonej zielonej fasolki
- 1 opakowanie twardego tofu pokrojonego w kostkę
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka pasty miso
- 1 łyżka zmiędnionego czosnku
- 1 łyżka startego imbiru
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 2 duże jajka
- Kukurydza konserwowa opcjonalnie
- Szalotka do dekoracji
- 



### Wykonanie:

Do Crock-Pot Express dodaj komosę ryżową, mrożone warzywa, tofu, sos sojowy, miso, czosnek i imbir. Uzupelnij wodą i wymieszaj, aby połączyć składniki.

Uszczelnij pokrywę szybkowaru, upewniając się, że zawór jest zamknięty. Korzystając z ustawienia Ryż/Risotto, włącz i ustaw minutnik na 6 minut. Uruchom i pozwól szybkowarowi zrobić swoje.

Gdy minutnik się wyłączy, pozwól multicookerowi ostygnąć przez 5-10 minut, a następnie zwołnij zawór. Zdejmij pokrywkę i wymieszaj mieszankę z komosy ryżowej. Pozostaw do ostygnięcia na 5 minut.

Po lekkim schłodzeniu ustaw Express Crock na ustawienie Brown/Saute. Przesuń miksturę z komosy ryżowej na bok, aby stworzyć otwartą przestrzeń w szybkowarze. Dodaj olej sezamowy i jajka i smaż, aż jajka prawie się zetną. Dodaj kukurydzę opcjonalne. Delikatnie zmieszaj wszystko razem i wyłącz multicooker.

Podawaj na ciepło z szalotką i w razie potrzeby z dodatkiem sosu sojowego.

- pozostaw komosę ryżową na 5 minut w urządzeniu, przed dodaniem jajek - pomoże to zachować puszystość dania