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 zmiażdżonego 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. Uzupełnij 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 zwolnij 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