



MAIN DISHES · VEGAN

# Quinoa al forn amb verdure

🕒 30min 🍴 6 servings 🔥 250 kcal

## Ingredients

2 cups de quinoa (≈340 g)

6 cups d'aigua

4 pastanagues

1/2 bulb de fonoll

1 porro

Un grapat de xampinyons

Un trosset de gingebre fresc

Sal

Oli d'oliva verge extra

### PER SERVING

|         |      |
|---------|------|
| Protein | 8 g  |
| Fat     | 6 g  |
| Carbs   | 40 g |
| Fiber   | 6 g  |

## Method

- 1 Rentem bé la quinoa sota l'aixeta fins que alliberi les saponines, que fan escuma amb l'aigua i son amargants.
- 2 Mesurem les 6 cups d'aigua i les portarem a ebullició just abans d'entrar al forn (al bullidor o en un cassó).
- 3 Pelem les pastanagues i les tallem a bastonets.
- 4 Tallem el fonoll, el porro i els xampinyons.
- 5 Ratllem o piquem fi el gingebre.
- 6 Posem totes les verdures tallades dins una safata fonda de forn.
- 7 A sobre, hi repartim la quinoa esbandida.
- 8 Aboquem l'aigua bullint amb compte.
- 9 Tapem bé la safata (amb tapa o paper d'alumini).
- 10 Enforenem a 200 °C durant 20–25 minuts.
- 11 Traiem la safata del forn i deixem reposar 5 minuts tapada.
- 12 Remenem suaument amb una forquilla per separar els grans.



13 Amanim amb un rajolí de bon oli i un pessic de sal.

**TIPS**

Quan dic cup, em refereixo a la tassa americana (240 ml). Si no en tens: fes servir qualsevol got i mantén la proporció 1 de quinoa per 3 d'aigua.

