

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

## Σαλάτα Κινόα με Μέντα



- 5 λεπτά προετοιμασίας και 20-30 λεπτά μαγείρεμα

### Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

## Βαθμός Δυσκολίας

- 4

## Μερίδα/ες

Η κινόα καλλιεργείται από τους πληθυσμούς των Άνδεων εδώ και χιλιάδες χρόνια, ενώ οι Ίνκας αναφέρονται σε αυτή ως «η μητέρα όλων των καρπών». Η κινόα ήταν η δεύτερη κύρια τροφή για τους προκολομβιανούς πολιτισμούς μετά την πατάτα, ενώ την ακολουθούσε το καλαμπόκι. Η κινόα έχει Ω3 λιπαρά, φώσφορο, μαγνήσιο και σίδηρο, ενώ είναι κατάλληλη για όσους αποφεύγουν τη γλουτένη. Οι χώρες με την μεγαλύτερη παραγωγή είναι το Περού, η Βολιβία και ο Ισημερινός.

## Συστατικά

**Αρωματική, Κατάλληλη για χορτοφάγους, για vegan, Χωρίς γλουτένη**

- 200 γρ. κινόα
- 400 γρ. νερό
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 20 ντοματίνια κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα, ανάλογα το μέγεθος
- Αγγούρι κομμένο σε κυβάκια
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- Χυμός από 1/2 λεμόνι
- 2 κ.γλ. αποξηραμένη μέντα Ήλιος
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πράσινο πιπέρι Ήλιος

## Εκτέλεση

1.

Σε κατσαρόλα βάζουμε το νερό μαζί με την κινόα και φέρνουμε σε βρασμό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα μέχρι η κινόα να πιει όλο το νερό, και να έχει γίνει διάφανη και αφράτη, για περίπου 20-25 λεπτά.

2.

Σε μπωλ βάζουμε την κινόα και προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα ντοματίνια, το αγγούρι, το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, την αποξηραμένη μέντα, το αλάτι και το πράσινο πιπέρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά και είτε σερβίρουμε εκείνη τη στιγμή είτε τη φυλάμε στο ψυγείο για την επόμενη μέρα. Μπορείτε να τη συνοδεύσετε με χαλούμι ψητό, κοτόπουλο ή οποιοδήποτε άλλο κρέας σας έχει περισσέψει.

## Σχετικά προϊόντα

### [Πράσινο πιπέρι](#)



Πράσινο πιπέρι είναι ο πράσινος καρπός του πιπεριού (πολύ πριν να είναι ώριμος), ο οποίος μπορεί να αποξηρανθεί ψυχρά για να διατηρήσει την απαλή υφή και έντονο χρώμα. Ενώ το πράσινο πιπέρι δίνει μια ισχυρά ξινή γεύση αρχικά στο στόμα, αυτή δεν διαρκεί.

[...περισσότερα](#)

## Μέντα



Η μέντα ανήκει στο γένος φυτών της οικογένειας Lamiaceae (οικογένεια της μέντας). Τα φύλλα έχουν μιά ζεστή, φρέσκια αρωματική, γλυκιά γεύση με μια δροσερή επίγευση.

[...περισσότερα](#)