

Espargos com quinoa cremosa de ervas e limão

Vegetariano —       ⌚ 15 min 👤 2 pessoas

chef.continente.pt/receitas/espargos-com-quinoa-cremosa-de-ervas-e-limao



Ingredientes

400g de espargos verdes
1 1/2 chávena de quinoa branca
Azeite q.b.
1 cebola roxa
1/2 pimento vermelho
1 limão (sumo e raspa)
2 c. sopa de ervas a gosto picadas
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Confeção

1. Arranje os espargos e coza-os em água a ferver por cerca de 8 minutos. Retire-os e reserve.
2. Coza a quinoa segundo as instruções da embalagem.
3. Numa frigideira com um fio de azeite, refogue a cebola e o pimento, ambos cortados em cubos pequenos.
4. Quando estiverem tenros, adicione a quinoa cozida, o sumo e a raspa de limão e as ervas picadas.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva por cima dos espargos cozidos.