



## **Κινόα σαν ριζότο, με κολοκύθα & πράσο**

**Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 35 λεπτά Χρόνος αναμονής: -**

### **Υλικά για την κινόα:**

- 250 γρ. λευκή κινόα
- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 μέτρια πράσα, σε λεπτές ροδέλες
- 500 γρ. κολοκύθα, σε κυβάκια (ζυγισμένη χωρίς φλούδα)
- 1-2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 1200-1300 ml καυτό ζωμό λαχανικών ή νερό
- ½ κ.γλ. ξερό θυμάρι ή 2-3 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι (τα φυλλαράκια)
- 1 κ.σ. βούτυρο της επιλογής μας
- ξύσμα & χυμός από 1 μικρό λεμόνι
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Υλικά για το σερβίρισμα:**

- κουκουνάρι, καβουρδισμένο
- τριμμένο τυρί της επιλογής μας

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

1) Βάζουμε την κινόα σε ψιλό σουρωτήρι, την ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό\* και την αφήνουμε να στραγγίξει. Παράλληλα θα μας βοηθήσει -όσο μαγειρεύουμε- να έχουμε το ζωμό (ή το νερό) ζεστό σε κατσαρολάκι, σε άλλη εστία.

2) Ζεσταίνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα πράσα για 3-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα κυβάκια κολοκύθας, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά) και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 6-7 λεπτά.

3) Προσθέτουμε το σκόρδο και την στραγγισμένη κινόα και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά. Περιχύνουμε με το 1/3 της ποσότητας ζωμού, προσθέτουμε το θυμάρι, ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και περιμένουμε να απορροφήσει την πρώτη ποσότητα υγρών. Συνεχίζουμε σταδιακά με τον υπόλοιπο ζωμό, ανακατεύοντας τακτικά και περιμένοντας να απορροφηθεί.



4) Όσο είναι ακόμα ζουμερή η κινόα αλλά έχει απορροφήσει τη μεγαλύτερη ποσότητα υγρών και η κολοκύθα έχει μαγειρευτεί, προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού και τον χυμό, συνεχίζουμε με το βούτυρο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

5) Σερβίρουμε την κινόα ζεστή με λίγο τριμμένο τυρί της επιλογής μας και καβουρδισμένο κουκουνάρι.

\* μπορούμε στο νεροχύτη να έχουμε κάτω από το σουρωτήρι μια κατσαρόλα ώστε να σώσουμε το νερό για να ποτίσουμε τα φυτά μας.