



## Σαλάτα από Κινόα σαν γεμιστά πολίτικα

Παραλλαγή σ' ένα κλασικό πιάτο της ελληνικής κουζίνας (κάνουμε τα γεμιστά αδειανά και αρωματίζουμε την κινόα με τα γνώριμα μυρωδικά μας)

### Υλικά

#### Για την κινόα

100g κόκκινη κινόα  
300g ζυμός  
λαχανικών  
αλάτι, πιπέρι

#### Για τα λαχανικά – μυρωδικά

20g σταφίδες  
20g κουκουνάρι  
λίγο κύμινο  
40g ελαιόλαδο  
10 φύλλα δυόσμο  
7- 8 ντοματίνια  
½ κρεμμύδι κόκκινο  
ψιλοκομμένο

### Εκτέλεση

#### Κινόα

- Τοποθετούμε ένα κατσαρολάκι στη φωτιά, βάζουμε την κόκκινη κινόα και καβουρδίζουμε για 1- 2'.
- Σβήνουμε με τον ζυμό λαχανικών.
- Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με καπάκι και βράζουμε για περίπου 15'.
- Διορθώνουμε σε αλάτι και πιπέρι.
- Αφήνουμε να κρυώσει.

#### Λαχανικά – Μυρωδικά

- Πλένουμε τα ντοματίνια και τα κόβουμε στη μέση.
- Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε το κόκκινο κρεμμύδι.
- Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα φύλλα του δυόσμου.
- Βάζουμε σε ένα μπολ τα παραπάνω λαχανικά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τις σταφίδες, το κουκουνάρι, το κύμινο και τη βρασμένη κινόα.
- Διορθώνουμε σε αλάτι και πιπέρι.