



Κεχρί με κέιλ και κολοκυθάκια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 100 γρ. κεχρί
- 300 γρ. νερό, βραστό
- 1 κ.γ. κύμινο, σκόνη
- 1 κ.γ. κουρκουμά, σκόνη
- αλάτι
- πιπέρι
- 10 τζίντζερ, φρέσκο
- 100 γρ. kale
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 2 κολοκυθάκια
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 κ.σ. ηλιόσπορο
- 1 κρεμμύδι

Για το σερβίρισμα

- δυόσμο, φουντίτσες
- μπούκοβο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε μία **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά το κεχρί, το βραστό νερό, το κύμινο, τον κουρκουμά, αλάτι και πιπέρι.
- Καθαρίζουμε το τζίντζερ, το τρίβουμε στον πολύ λεπτό **τριφτη** και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κεχρί.
- Αφήνουμε το κεχρί να βράσει για 10-12 λεπτά μέχρι να απορροφήσει το νερό και να μαλακώσει.
- Αφαιρούμε το κεντρικό νεύρο από τα φύλλα κέιλ.
- **Χοντροκόβουμε** τα φύλλα και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κεχρί. Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε φέτες 1 εκ. και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν και να μαλακώσουν.
- Σβήνουμε με τον χυμό λεμονιού, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κεχρί, προσθέτουμε τον ηλιόσπορο και ανακατεύουμε.
- Κόβουμε το κρεμμύδι στα 4 και ξεχωρίζουμε τα φύλλα του.
- Στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε τα φύλλα κρεμμυδιού για 1 λεπτό να χρυσαφίσουν ελαφρά.
- Διακοσμούμε με φουντίτσες δυόσμου, μπούκοβο και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

123 Θερμίδες (kcal)	6.1 Λιπαρά (γρ.)	0.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	9%	5%	5%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	3.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
3%	7%	10%	0%