רכיבים:

1 כוס קינואה
2 כוסות מים
1 כף שמן זית
1 בצל
1 סלסילת פטריות
1 כף אבקת מרק ירקות אורגנית או אבקת מרק פטריות
מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבצל ופורסים את הפטריות. מחממים את השמן בסיר, מוסיפים את הבצל ומטגנים עד להזהבה. מוסיפים את הפטריות ומטגנים 7-10 דקות. 2. מוסיפים את הקינואה, מערבבים ומטגנים כדקה. מוסיפים את המים, אבקת המרק והתבלינים. מכסים, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהמים נספגים.