

COCINA CON CEREALES

Atrévete con esta alternativa

Pastel de mijo con verduras

100 grs de mijo, 1 cebolla, 2 zanahorias, ½ brocoli, sal y pimienta. Cortamos la cebolla en juliana y la pochamos con sal en una sartén con un poco de aceite de oliva unos 10-15 minutos. Pelamos las zanahorias y hacemos tiras. Añadimos a la cebolla pochada la zanahoria y los ramilletes de brócoli, removemos unos minutos. Incorporamos el mijo y 3 medidas de agua de forma que se quede todo cubierto de agua para que se pueda cocer. Salpimentamos. Llevamos a ebullición y reducimos a fuego medio. Cocemos unos 30 minutos hasta que el mijo esté cocido, el brócoli blando y todo bastante pegado. Lo pasamos todo a una fuente y aplastamos bien para que quede compacto. Dejamos enfriar o tomamos caliente.

Quinoa a la española

2 cucharadas de aceite, 1 taza de quinoa, 1 cebolla picada, 3 ajos picados, 1 Morrón verde picado, 1 lata de tomate, 1 cda de chile en polvo, ½ cda de ajo en polvo, ¼ cda de comino sal y pimienta. Calentar el aceite en una sartén mediana a fuego mediano-fuerte. Rehogar la quinoa junto con la cebolla, ajo y Morrón. Cocinar revolviendo de 5 a 10 minutos, hasta que la cebolla esté transparente y tierna. Incorporar la salsa de tomate, el agua y los condimentos. Dejar que hierva. Al alcanzar hervor, bajar el fuego y tapar, y cocinar hasta que se hayan absorbido bien los líquidos, más o menos 20 a 25 minutos. Revolver la quinoa ocasionalmente.

Arroz basmati con verduras

180 gramos de arroz basmati, 1 puerro, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, medio calabacín, 200 gramos de espinacas, caldo de verduras sal y pimienta. Cortamos todas las verduras en cuadraditos y las ponemos a pochar en un poco de aceite a fuego lento. Continuamos poniendo las espinacas. Agregamos el arroz y rehogamos. Cubrimos con el caldo, unas 2,5 partes por medida de arroz, en este caso unos 550-600 ml. Dejamos cocinar durante 18 minutos y listo.

La Hierbas

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75
lahierbasagranel@hotmail.com
Siguenos en facebook