

COCINA CON CEREALES

.....
Atrévete con esta alternativa

Tomates rellenos de trigo sarraceno

.....

Ingredientes para 2 personas: 1 vaso de trigo sarraceno, 6 tomates grandes (3 por persona), 1 calabacín (cortado a cubos pequeños), olivas negras, almendra en polvo, orégano y/o albahaca secos, hierbas aromáticas frescas (cortadas finas), aceite de oliva, sal marina.

Preparación: Cocer el trigo sarraceno con 2 vasos de agua y una pizca de sal, tapado y a fuego bajo durante 20 minutos. Saltear el calabacín 5 minutos, añadir el trigo sarraceno y las olivas negras, saltear 2 minutos más.

Cortar la parte de arriba de los tomates y con una cucharita sacar el contenido, de manera que queden huecos, rellenar con el trigo sarraceno, y espolvorear por encima con la almendra en polvo. Poner en una fuente para horno, y hornear a 210° durante 15 minutos (sin gratinar), y después gratinar (5 minutos). Servir con las hierbas aromáticas picadas finas.

Paella de Quinoa

.....

Ingredientes para 2 personas: 1 vaso de quinoa, una pizca de cúrcuma, 2 hojas de laurel, 1 cebolla cortada fina a cuadraditos, 1 diente de ajo troceado, 1-2 zanahorias cortadas a medias rodajas o a cuadraditos, un manojo de judías verdes cortadas a trozos medianos, pimiento rojo escalivado cortado a tiras, 1 paquete de tofu ahumado, aceite de oliva y sal.

Preparación; calentar un poco de aceite en una cazuela, añadir las cebolla con un poco de sal y saltear 10 minutos. Lavar la quinoa y añadirla a la cebolla, saltear un minuto, añadir el laurel, una pizca de sal, la pizca de cúrcuma, las zanahorias, el ajo y 2 vasos de agua, llevar a ebullición, bajar al mínimo y tapar 15 minutos.

Hervir las judías verdes durante 3 minutos, lavarlas con agua fría para que mantengan el color verde intenso (y vitaminas), y añadirlas a la paella. Servir caliente.

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