

COCINA CON CEREALES

.....
Atrévete con esta alternativa

Salmón con quinoa

.....
Ingredientes: 500 gramos de salmón, 200 gramos de quinoa, 1 dados de ajo, 1 huevo, 1 cucharadita de ajo en polvo , 1 cucharadita de albahaca seca , 1 cucharadita de semillas de ajonjolí ,1 unidad de limón , 1 chorro de aceite de oliva , 1 pizca de sal , 1 pizca de pimienta

Elaboracion: Antes de realizar el salmón encostrado en quinoa, el primer paso es alistar todos los ingredientes. En una olla con agua hirviendo, añadir un diente de ajo macerado y cocinar la quinoa durante 15 minutos, hasta que esta abra y esté bien cocinada. Una vez este lista la quinoa escurrir el agua y secarla con un papel absorbente. Salpimentar los trozos de salmón, pasar por el huevo batido y empanar con la quinoa mezclada con el ajo en polvo, las semillas de ajonjolí y la albahaca seca. En un sartén con aceite de oliva cocinar el salmón durante 3 minutos por cada lado, hasta que este dorado. Servir y disfrutar de esta deliciosa receta de salmón con una rodaja de limón, acompañar con arroz blanco.

Puré de mijo con olivas negras y albahaca

.....
Ingredientes para 2 personas: 1 vaso de mijo, 3 cebollas (cortadas a medias lunas),1/2 vaso de olivas negras de Aragón (mejor las deshuesamos nosotros), 1 manojo de albahaca fresca (cortada fina), 2 cucharadas de miso blanco,aceite de sésamo tostado (o otro que nos guste),sal marina,una pizca de cúrcuma. Guarnición: tomates cherry macerados mínimo 30 minutos con orégano, albahaca, aceite de sésamo o de oliva, vinagre de umeboshi. Preparación: Lavar el mijo, ponerlo en una cazuela junto con 2 vasos y medio de agua y una pizca de sal. Llevar a ebullición, bajar al mínimo y tapar 20 minutos. Mientras, saltear las cebollas con aceite y sal durante 10 minutos. Poner en un bol grande el mijo, la cebolla, el miso blanco, y la cúrcuma. Triturar. Añadir las olivas negras (desuhesadas) y la albahaca fresca. Poner en un recipiente para hornear. Hornear 20 minutos a 200°. Servir con los tomates cherry macerados y un chorrito de aceite de sésamo. 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
Siguenos en facebook