

COCINA CON CEREALES

.....
Atrévete con esta alternativa

Pimientos rellenos de quinoa

Ingredientes: 1 cebolla, 1/2 calabacín, 1 taza de quinoa (150 gr), 1 guindilla cayena, 5 gr. de comino molido, 2 tazas de caldo de verduras (400 ml), 2 puerros, 2 zanahorias, agua, sal, aceite

Elaboración: Lo primero que tenemos que hacer es lavar la quinoa en agua fría. Para ello la ponemos en un colador y la pasamos por agua hasta que sale transparente. Yo puse un vaso debajo del colador para ver cuando dejaba de salir turbia.

Preparé caldo de verduras en la olla express con los puerros y las zanahorias.

Ponemos la quinoa y el caldo de verduras en una cacerola con sal. Llevamos a ebullición. Bajamos un poco el fuego y dejamos que se consuma el caldo revolviendo de vez en cuando.

Mientras ponemos en una cacerola un chorro de aceite y la ponemos al fuego, para que se vaya calentando.

Picamos la cebolla, el calabacín y las setas. Ponemos la cebolla y el calabacín en la cacerola con el aceite caliente.

Cuando esta un poco cocinado añadimos las setas y dejamos que se poche todo muy bien. Añadimos la guindilla troceada o entera según nuestro gusto. (yo la puse troceada). Añadimos el comino, podemos añadir más o menos cantidad según nos guste de sabor. Yo primero añadí la mitad y luego la otra mitad ya que me parecía que tenía poco sabor. Para nuestro gusto esa cantidad es suficiente pero ya sabéis que para gustos...

Mientras se cocina la verdura recordad ir removiendo de vez en cuando la quinoa. Cuando la verdura se termina de cocinar la separamos del fuego y la reservamos. La quinoa cuando está cocinada (tiene que absorber el caldo), la añadimos a la verdura y remezclamos.

Probamos de sabor y reservamos todo junto.

Partimos los pimientos como en la foto. Calentamos el horno a 180° durante 10 minutos. Los metemos 15 minutos al horno a 180° . (si el pimiento no nos gusta al dente los podemos dejar 20 minutos en vez de 15). Sacamos los pimientos y rellenamos. Ponemos unos tomates cherrys por encima partidos a la mitad. Volvemos a meter al horno otros 15 minutos.

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