QUINOA CON VERDURA

4 raciones **30 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
124 kcal	4 g
Grasas	**Carbohidratos**
4 g	18 g
Fibra	**Sal**
4 g	0.8 g

Ingredientes

- 250 g de tomate
- 100 g de zanahoria
- 100 g de calabacín
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de cebolla
- 60 g de quinoa
- 10 g de aceite de oliva
- Pimienta
- Agua
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava la quinoa bajo el grifo y déjala escurrir.
2. Hierve 120 g de agua; añade la quinoa y cuece hasta que doble su tamaño. Reserva.
3. Pela y corta la cebolla en juliana. Reserva.
4. Lava el calabacín (con piel) y corta en dados. Reserva.
5. Raspa y lava la zanahoria; corta en juliana. Reserva.
6. Lava y corta el pimiento rojo en juliana. Reserva.
7. Calienta el aceite en una sartén; rehoga la cebolla y, cuando esté transparente, añade el resto de verduras y cocina hasta que queden al dente (aprox. 20 min).
8. Incorpora la quinoa, mezcla y cocina 5 min para integrar sabores. Ajusta de sal y pimienta.

THERMOMIX

1. Coloca las verduras en el vaso y trocea hasta que queden picadas de forma homogénea. **20 seg / vel 7**
2. Pon en el vaso la quinoa con 300 ml de agua y sal. **15 min / 100 ºC / / vel**
3. Vierte la quinoa en un colador y reserva.
4. Con el vaso vacío, añade las verduras y el aceite. **7 min / 100 ºC / vel 1**
5. Mezcla las verduras con la quinoa reservada y ajusta de sal y pimienta.

Consejos

- Lava la quinoa bajo el grifo y déjala escurrir bien: mejora la textura final y evita exceso de agua en el plato.
- Cocina las verduras “al dente” (aprox. 20 min) para mantener color y un punto crujiente.
- Integra la quinoa al final y cocina 5 minutos removiendo: así se reparten mejor los sabores.
- Si la vas a usar como comida para llevar, deja templar antes de tapar el recipiente para que no se humedezca en exceso.
- Ajusta el punto final con sal y pimienta al servir para que quede más fresco y aromático.