

# Quinoa con verduras salteadas y soja



## Ingredientes

200 gr de quinoa en grano

30 gr de aceite de oliva

2 ctas de sal

800 gr de agua

100 gr de pimiento verde

100 gr de zanahoria

100 gr de champiñón laminado

200 gr de cebolla en láminas

30 gr de salsa de soja

Personas: 4 pax

Tiempo total: 35 min

Preparación: 1 min

Cocinado: 34 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga en una cacerola el agua, la sal y 10 gr de aceite junto con la quinoa previamente lavada y deje que hierva durante 20 minutos. Cuele y coloque en una ensaladera o fuente.

Corte la cebolla, el pimiento y la zanahoria en láminas muy finas y rehogue en una sartén con el resto del aceite durante 10 minutos.

Incorpore los champiñones y rehogue 4 minutos.

Coloque en un aro de emplatar la mezcla y ponga por encima salsa de soja. Retire, dejando la forma del aro.

Sirva inmediatamente.

# Quinoa con verduras salteadas y soja(thermomix)



## Ingredientes

200 gr de quinoa en grano

30 gr de aceite de oliva

2 ctas de sal

800 gr de agua

100 gr de pimiento verde

100 gr de zanahoria

100 gr de champiñón laminado

200 gr de cebolla en láminas

30 gr de salsa de soja

Personas: 4 pax

Tiempo total: 32 min

Preparación: 1 min

Cocinado: 31 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga en el vaso el agua, la sal y 10 gr de aceite junto con la quinoa previamente lavada y programe 20 minutos/100º/vel cuchara/giro inverso. Escorra la quinoa dentro del cestillo y coloque en una ensaladera o fuente.

Ponga la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el resto del aceite y programe 5 seg/vel 4. Sofría 7 min/120º/vel 1.

Incorpore los champiñones y rehogue 4 min/120º/vel 4.

Coloque en un aro de emplatar la mezcla y ponga por encima salsa de soja. Retire, dejando la forma del aro.

Sirva inmediatamente.

*“La felicidad se cocina en TuReunión”*

