

# Recetas



## Quinoa con pasas, zanahoria y calabacín

### INGREDIENTES (4 personas):

- 1 vaso de quinoa (250 ml.)
- 2 vasos de agua (1/2 litro)
- 1 cucharada generosa de uvas pasas
- 1 chorrito de aceite de oliva (75 ml. aprox.)
- ½ cebolla
- 1 zanahoria mediana
- 1 calabacín mediano
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ limón
- 1 ramillete de cilantro fresco (alternativa: perejil)
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

A fuego alto, ponemos en un cazo la quinoa, el agua y las pasas. Salpimentamos y llevamos a ebullición. Una vez que hierva el agua, bajaremos el fuego a intensidad media-baja hasta que la quinoa haya absorbido el agua y haya adquirido su característico aspecto suave y semitransparente. Nos llevará unos 20 minutos aproximadamente. (Como veis, para cocer la quinoa la proporción es como con el arroz, una parte de cereal y 2 de agua).

Mientras tanto, lavaremos, pelaremos y picaremos en cuadraditos la cebolla, la zanahoria y el calabacín. (Si son ecológicos es mejor dejar la piel de la zanahoria y el calabacín).

Calentaremos a fuego medio en una sartén amplia el aceite y sofreiremos la cebolla un par de minutos, añadimos después la zanahoria. Con una cuchara de madera iremos removiendo otros 2-3 minutos. Salteamos entonces el calabacín hasta que quede todo suave (unos 3 o 4 minutos más). Añadimos pimentón y canela y removemos bien.

Finalmente agregaremos la quinoa a la sartén, mezclándolo todo. Corregiremos la sal y la pimienta si es necesario y serviremos con un chorrito de zumo de limón y cilantro fresco picado.

Vegetariana ✓

Vegana ✓

Alcalina ✓

