

La quinoa no es un cereal, es un pseudocereal, en concreto, es una amarantácea (*chenopodium quinoa*). Es el único alimento de origen vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales; muchos hidratos, oligoelementos y vitaminas, con un contenido de proteínas parecidas a las de la leche. Supera en nutrientes al trigo, al arroz y al maíz.

Es un alimento muy versátil en la cocina. Es muy importante lavarla bien, debido a que, en su cascarilla contiene saponinas, las denominadas anti nutrientes, que bloquean parte de las propiedades de la semilla dando un sabor amargo, por eso es conveniente lavarla bien en agua hasta que esté completamente limpia.

### INGREDIENTES (4 personas)

- ▷ **Quinoa** (250 gramos).
- ▷ **Caldo de verduras o agua.**
- ▷ **Dos calabacines medianos.**
- ▷ **Dos puerros.**
- ▷ **Calabaza** (200 gramos).
- ▷ **Aceite de oliva virgen extra ecológico.**
- ▷ **Cúrcuma y pimienta** (opcional).
- ▷ **Hierbas aromáticas al gusto** (opcional).
- ▷ **Tamari o agua de mar.**
- ▷ **Vinagre de umeboshi.**
- ▷ **Tamari.**

### ELABORACIÓN

► Es importante que la quinoa sea ecológica. Debemos lavar la semilla en abundante agua. A continuación pondremos a hervir la semilla en el doble de cantidad de agua o de caldo de verduras. Si lo deseamos le añadiremos un poco de cúrcuma y pimienta, y algunas hierbas aromáticas. Cuando comience a hervir bajaremos el fuego y lo dejaremos 15 minutos. Pasado este tiempo, el caldo de verduras debería estar absorbido por la quinoa. Para terminar con la cocción le añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra ecológico.

► Cogeremos las verduras y, después de lavarlas, las trocearemos y meteremos al horno de vapor o cazuela de vapor para su cocción. Coceremos a fuego lento hasta que estén a nuestro gusto. A continuación las sacaremos y las aderezaremos con aceite, hierbas aromáticas, y si queremos darle un poco mas de sabor, le añadiremos tamari u otro condimento.

### SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

*A la hora de servir quedará más sugerente y armonioso a la vista si emplatamos por un lado la quinoa y por otro las verduras.*

*Que aproveche! On egin!*

