

# Quinoa con Vegetales

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

### Quinoa

**Cilantro Picado:** c/n

**Maní tostado y picado:** 1 Puñado

**Quínoa cocida:** 1 Taza

**Lima, para su jugo y ralladura:** 1 Unidad

**Mantequilla derretida:** 1 Chorrito

**Semillas De Coriandro:** 1 cda

### Vegetales

**Berenjena:** 1 Unidad

**Caldo de verduras:** c/n

**Ajo:** 2 Dientes

**Calabaza:** 1/2 Unidad

**Echalotes:** 3 Unidades

**Puerro:** 2 Varas

**Zanahoria:** 1 Unidad

**Aceite:** 1 Chorrito

**Curry:** c/n

**Leche de coco:** 200 cm3

**Arvejas:** 1 Taza

**Pimienta:** c/n

**Sal:** c/n

## Preparación de la Receta

### Vegetales

- En una sartén con aceite, *saltear puerro*, echalotes, *ajo* -todo picado-, hasta transparentar.
- Añadir *curry* en polvo y mezclar
- Incorporar zanahorias en rodajas, cubos de *calabaza* y cocinar unos minutos.
- Agregar caldo de verduras hasta cubrir, sal, pimienta y continuar cocinando 5 minutos.
- Incorporar berenjenas en cubos, arvejas y un poco de caldo hasta cubrir.
- Añadir leche de coco y dejar cocinar a fuego suave.

## Quinoa

- En un bol, mezclar **quinoa** cocida, *mantequilla* derretida, *jugo* y ralladura de lima, semillas de coriandro pasadas por mortero, *maní* tostado y picado.

## Armado

- Servir en una fuente la *quinoa* como base y el *cocido* de vegetales por encima con *cilantro* picado.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/quinoa-con-vegetales>