Solterito de Quinua



Tiempo de preparación: 125 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: 2 cdas
Chips de papas: 1 Taza
Habas verdes: 1/2 Taza
Miel: 1 cdita
Pasta de miso: 1 cdita
Queso Fresco: 50 Gramos
Quinua blanca: 100 Gramos
Vinagre de arroz japonés: 1/2 Taza
Ají limo: 1 Unidad
Cilantro: 1/2 cda
Maíz choclo: 1/4 Taza
Mostaza: 1 cdita
Perejil: 1/2 cda
Quinua negra: 100 Gramos
Tomates cherry: 1/2 Taza
Aguacate: 1/4 Unidad

Preparación de la Receta

- En 2 boles diferentes, poner en remojo ambos tipos de quinua durante 1 hora.
- En 2 ollas distintas con agua, cocer la quinua blanca y la negra a fuego medio por unos 10 minutos
- Retirar y colar.
- En una tercera olla, cocinar el maíz *choclo* con un poco de azúcar y 1 pieza de anís estrellado, por no más de 10 minutos desde que empieza a *hervir* para que no se deshaga
- Retirar y reservar.
- En una cuarta olla, cocinar las *habas* verdes por 5 minutos hasta que estén al dente
- Retirar y colar.
- Mientras tanto, cortar los *cherrys* en mitades, cortar el queso y el *aguacate* en cubos, cortar el *ají* limo en tiras
- Picar el *cilantro* y el *perejil*.

Para la vinagreta

- Mezclar en un bol el *vinagre*, la *mostaza*, la pasta de *miso* y la miel
- Añadir el aceite poco a poco hasta casi emulsionar.

Para armar el solterito

- Servir las quinuas en un plato junto con el *choclo*, las *habas*, el queso, el *aguacate*, los tomates *cherrys*
- Echar *perejil* y *cilantro* picados por encima.
- *Aliñar* con la vinagreta y acompañar con los *chips* de papas.

- Utiliza guantes de plástico o baña tus manos con aceite para manipular el *ají* limo, pues sino pica mucho.
- Puedes decorar con 1 ramita de *huacatay* -hierba-.

Para m&aacute

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "Sabor a Perú".

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/solterito-de-quinua