

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 más 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>