

Quinoa con Champiñones

Esta receta es muy fácil, para adentrarse en el mundo de la **quinoa**. Ese **pseudocereal**, rico en **proteínas** de alto valor biológico (como la carne), **hierro** y **fibra** que ha entrado en los supermercados para quedarse. De sabor algo insípido y aunque hay gente que le encuentra un regusto amargo, debido a las saponinas que tiene, son fáciles de eliminar enjuagando la quinoa en un colador bajo el chorro de agua fría hasta que el agua deje de salir blanquecina.

INGREDIENTES:

- 100g Quinoa
- 400g Champiñones portobello
- 200ml agua + 1 cucharada setas deshidratadas o Caldo
- 1 Puerro
- 1 Cucharada Aceite oliva
- 1 Ramita tomillo o $\frac{1}{2}$ cucharadita seco
- Una pizca de sal

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Enjuagar la quinoa bajo el chorro del agua fría y cocer en el agua con las setas deshidratadas y sal (para dar sabor a la quinoa) o en caldo (puede ser de pollo, verduras o pescado) 15 minutos o hasta que absorba todo el líquido.
2. Mientras, cortar el puerro a la mitad y lavar bajo el chorro de agua para eliminar toda la tierra. Cortar en trocitos, poner a pochar con el aceite y un poco de sal, tapado, a fuego lento.
3. Frotar los champiñones portobello (tienen más sabor que los normales, si puedes utilizarlos, estará mucho más rico), con un paño húmedo y laminar.
4. Agregar los champiñones a la olla y el tomillo. Cocinar hasta que se evapore el líquido que sueltan.
5. Adicionar la quinoa cocida, dar unas vueltas y servir.