

Salteado de Quinoa Magrebí

Aunque la quinoa no es un alimento habitual en la zona del magreb (se suele utilizar más el cous-cous), lleva otros ingredientes muy típicos de esta zona como son los dátiles, menta y el Ras el hanout, una mezcla de especias cuya composición puede variar de 5 a 35 especias y plantas distintas, la que yo utilizo lleva: cúrcuma, cilantro, pimienta negra, cayena y jengibre.

INGREDIENTES:

- 100g Quinoa
- 1 Zanahoria
- ½ Calabacín mediano
- ½ Pimiento Rojo
- ¼ Pimiento verde
- ½ Cebolla o 3-4 ajos secos
- 2 Cucharaditas Ras el Hanout
- ¼ Limón encurtido (opcional)
- 30g Dátiles s/hueso (o pasas)
- 1 Cucharada Menta fresca picada
- 1 Cucharada Cilantro o perejil fresco picado
- 2 Cucharadas Aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar la quinoa y hervir 15 minutos en agua con sal, escurrir y reservar.
2. Pelar la cebolla y zanahoria.
3. Cortar en trozos pequeños todas las hortalizas, por separado y de tamaño similar.
4. Rehogar por orden de dureza, primero la zanahoria y cebolla, después añadir el pimiento y por último el calabacín (dejando un par de minutos entre cada adición).
5. Agregar el Ras el Hanout, mezclar.
6. Adicionar la quinoa, dátiles troceados, el limón encurtido picado, menta y cilantro (o perejil). Dar unas vueltas más y servir caliente.