

Sopa de Quinoa Peruana

La quinoa o quinua es una planta andina originaria de Bolivia y Perú, que ya consumían los Aztecas y los Mayas. De color variado: los granos pueden ser de color blanco, café, amarillos, rosados, grises, rojos y negros. Se ha hecho un hueco en muchos hogares debido a las incontables virtudes y beneficios que aporta. Tiene prácticamente el doble de aminoácidos esenciales que cualquier cereal (trigo, maíz, avena o cebada), **rica en hierro, fibra, proteínas, hidratos y baja en grasas**.

INGREDIENTES:

- ½ Cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 trozo Pimiento rojo
- 2 Cucharadas Guisantes congelados
- 2 Cucharadas Maíz
- 1 Cucharada Tomate concentrado
- 40g Quinoa
- 2 Cucharadas Cilantro fresco picado
- Ají amarillo triturado, tabasco o harissa (al gusto)
- Una pizca Orégano, sal y pimienta
- ½ l Agua, caldo vegetal o caldo de pollo
- 1 Cucharada de aceite

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas, pelar en caso necesario y cortar en daditos de tamaño similar.
2. En una olla, poner la cebolla, pimiento y zanahoria con una cucharada de aceite, rehogar a fuego lento.
3. Cuando esté ligeramente dorado, agregar el agua, tomate concentrado y especias. Hervir 10 minutos.
4. Adicionar la quinoa, guisantes y maíz, hervir 15 minutos más (añadir agua en caso necesario), rectificar el sazonamiento (sal y picante) y servir.