

TIMBAL DE QUINOA EN SALSA DE PIMIENTOS

Ingredientes para 2 personas

- 2 tazas, de las de café, de quinoa remojada, lavada y escurrida
- 4 tazas de agua mineral
- 2 puerros medianos (o uno grande) en rodajas finas
- 1/2 hinojo picado a dados pequeños
- 1 zanahoria grande en dados pequeños
- Aceite de oliva de 1ª presión en frío o aceite de coco de 1ª presión en frío
- Cúrcuma y pimienta negra recién molida
- 1 pizca de sal marina sin refinar



Para la salsa

- 1 pimiento rojo grande asado, pelado y sin semillas
- 1 taza (250ml) de anacardos crudos remojados como mínimo dos horas
- 1 cucharada sopera de jugo de limón y
- Sal
- Agua para ajustar la textura
- 1/2 ajo crudo
- Para decorar: Semillas de sésamo, germinados y hojas frescas de albahaca

Preparación:

1. Poner en una olla el agua y la quinoa. Llevar a ebullición y dejar que haga un poco de espuma. Retira ésta espuma con una cuchara o espátula (es la saponina y hay retirarla para evitar problemas de absorción de nutrientes). Una vez hecho esto, bajar el fuego al mínimo y tapa la olla. Deja cocer 15-20 min. o hasta que se haya absorbido por completo el agua.
2. Aparte, en una sartén, poner el aceite y salte el puerro con un poco de sal hasta que quede blando y transparente, luego añadir el hinojo y la zanahoria. Dejar cocinar un poco más.
3. Al final de la cocción de la quinoa, destapar la olla y observar si queda agua, cuando no quede, añadir la cúrcuma y la pimienta negra. Remueve bien.

4. Mezclar las verduras de la sartén con la quinoa.

5. Para preparar la salsa: en un vaso de batidora poner los anacardos, el medio ajo, el pimiento asado, el zumo de limón y una pizca de sal. Triturar bien y añadir un poco de agua en función de la textura deseada. Ajustar de sal y limón en función de las preferencias.

6. Antes de emplatar, mezclar en un bol la quinoa con las verduras que y la salsa.

7. Emplatar con la ayuda de un aro

8. Por último, sólo queda decorar un poco con los germinados, las semillas de sésamo tostado y las hojas de albahaca.

Para obtener una proteína de alto valor biológico, en la misma comida, puedes combinar la quinoa (cereal) con algún fruto seco como, por ejemplo, unas avellanas picadas.