

# Wok de Quinoa con langostinos y verduritas



## Receta

### Ingredientes

- 100 g de quinoa Trevijano
- 12 langostinos crudos
- La punta de una guindilla Trevijano
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de azúcar (preferentemente de caña)
- 1 cucharada sopera de sal
- 2-3 cucharadas soperas de salsa de soja
- 6 cucharadas de aceite



Quinoa Real

### Preparación

**1-** Cocer la quinoa utilizando dos partes de agua o caldo por una parte de grano. Añadir sal y tenerlo a fuego medio durante unos 20 minutos. Si es necesario, añadir más agua o caldo.

**2-** Preparar el wok. Picamos las verduras en trozos de tamaño similar. La cebolla la cortamos en juliana, la zanahoria en bastoncitos finos o rallada y los trigueros en 2 o 3 trozos cada uno.

Calentamos 6 cucharadas de aceite en el wok, doramos los ajitos y la guindilla y los retiramos. Freímos en ese aceite aromatizado los langostinos crudos pelados y los retiramos y reservamos para el final.

**3-** En el mismo aceite salteamos las verduras por este orden: trigueros, pasados tres minutos incorporamos la zanahoria y, pasados otros 3 minutos la cebolla. Damos vueltas a todo durante 3 minutos más. Añadimos el azúcar para que caramelize ligeramente y la salsa de soja. Removemos y añadimos los langostinos ya cocinados y la quinoa cocida. Juntamos todos los ingredientes y rectificamos de sal.



40'



Información nutricional	ración 220g
Valor energético	1574 kJ 376 kcal
Grasas (g)	24
de las cuales Saturadas (g)	4,1
Hidratos de carbono (g)	30
Fibra alimentaria (g)	5,4
Proteínas (g)	9,1
Sal (g)	2,8



Puedes elegir las verduras a tu gusto, y sustituir los langostinos por setas.