



Receta

Ingredientes

- 1 bandeja de quinoa tricolor con verduras Trevijano
 - Opcional: 100 gr de trocitos de bacón o panceta
- PARMENTIER DE BONIATO:
- 700 g de boniato, pelado y cortado en cubos pequeños
 - ½ cucharita de sal
 - ½ cucharita de nuez moscada
 - 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
 - 75 ml de leche o bebida vegetal
 - Opcional: 1 yema de huevo para pintar y hornear



Quinoa tricolor con verduras

Preparación

1- Cocinamos la quinoa tricolor como indica el paquete. En una cazuela, calentar 2 cucharadas de aceite e incorporar el contenido de la bandeja. Remover durante 1 minuto. Añadir 900 ml de agua caliente y 7 gr de sal (o al gusto). Una vez empiece a hervir, cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos.

2- En una sartén al fuego y sin aceite cocinamos el bacón/panceta hasta que esté hecho y seguidamente lo juntamos con la quinoa y verduras. NOTA: también lo podríamos cocinar al principio de la quinoa.

3- PARMENTIER DE BONIATO:
Paralelamente a cocerse la quinoa, hervimos en una cazuela grande con agua en ebullición el boniato, unos 15 minutos o hasta que se hayan reblanecido. Cuando el boniato esté blando, eliminar el agua y aplastar los trozos con un tenedor o el accesorio aplasta-patatas. Añadir la sal, nuez moscada, leche y aceite de oliva/mantequilla y mezclar.



45'



Información nutricional	100g
Valor energético	1103,27 kJ 263,95 kcal
Sodio (mg)	216,13
Grasas (g) de las cuales saturadas	3,92 0,66
Hidratos de carbono (g) de las cuales azúcares	46,16 7,08
Fibra (g)	16,72
Proteínas (g)	3,94
Sal (g)	0,54



Puedes usar patatas en vez de boniato para el puré/parmentier y también quedará rico. Si quieres una versión 100% veggie, sustituye el bacón por trocitos de tofu ahumado u otra proteína vegetal o unas setas.