



Quinoa con portobellos

Quinoa con portobellos

Ingredientes

- 250 g de quinoa en grano
- 80 g puré natural de tomates
- 60 g tomate cherry o chonto
- 1 berenjena
- 120 g pechuga de pollo
- 60 g hongo portobello o champiñón tradicional
- 15 mls aceite de girasol o aceite de oliva
- 5 g romero fresco o tomillo
- Sal y Pimienta (Cantidad necesaria)
- 40 g queso parmesano
- Perejil Liso o crespo (Cantidad necesaria)

Preparación

1. Poner a hervir una olla con agua y con una pizca de sal. Picar en cubos medianos la berenjena .
2. Los tomates cherry, cortarlos a la mitad.
3. Cocinar la quinoa en una olla mediana con agua y una pizca de sal y pimienta. Una vez cocinada, reservar.
4. En una sartén, con un chorro de aceite vegetal, asar el pollo cortado en cubos. Una vez asado, reservar aparte.
5. En la misma grasa donde se asó previamente el pollo, sofreír la berenjena y los tomates cherry.
6. Una vez sofritos, agregar el romero finamente picado y el puré de tomates.
7. Mezclar Todo esto a fuego medio–alto.
8. Una vez integrado todo, agregar los portobellos fileteados y dejar cocinar por unos minutos.
9. Agregar la quinoa y saltearla con la mezcla de vegetales , hongos y especias.
10. Finalmente, agregar el queso parmesano rallado y el perejil liso picado finamente, corregir punto de sal y pimienta y presentar.