

SALTEADO DE QUINOA CON VERDURAS y algo más



Hoy os presento un plato peculiar, resultado del aprovechamiento de sobras que van rondando por la nevera. En uno de esos días que no sabes muy bien que cocinar, abres la nevera y descubres que tienes varios ingredientes o platos de las sobras de otros días.

Como muy bien dice mi queridísima Su de webos fritos, no se puede tirar nada, y menos si hablamos de comida que puede convertirse en platos muy diferentes a lo que inicialmente eran.

Os explico que encontré esta noche en mi nevera y en la despensa y/o congelador:

- Un sobre de quinoa precocinada congelada (la venden en el Mercadona y és un sustituto ideal del arroz, por ejemplo. Yo lo utilizo para acompañar varios platos)
- ¼ de pimiento rojo
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- ½ cebolleta tierna
- 5 tomatitos cherry
- Unos daditos de jamón (o en su defecto una loncha de jamón olvidado en su paquete?.)
- Calçots asados (cebolletas típicas en Catalunya, que se asan a la parrilla y se comen con su salsa especial)
- ½ l de caldo de pollo o de verduras

Con estos ingredientes preparé un SALTEADO DE VERDURAS CON QUINOA, acompañado de CALÇOTS EMPANADOS. Y obtuve una cena saludable para dos personas, ligera y buenísima.

Preparación:

En una sartén añado un poco de aceite de oliva, y me dispongo a ir sofriendo las verduritas que previamente habré cortado en dados pequeños, con el siguiente orden: zanahoria, pimiento rojo, calabacín, y cebolleta.

Cuando tengamos las verduritas pochadas, añadimos los daditos de jamón, le damos un par de vueltas, y al final los tomates cherry cortados por la mitad. Mezclamos bien durante un par de minutos.

Ahora podemos introducir la quinoa, lo removemos bien, y añadimos un vaso de caldo, o lo que admita la mezcla, y dejamos cocinar con la olla tapada unos 5-10 minutos, hasta que haya absorbido todo el agua. Previamente habremos sal-pimentado, y opcionalmente añadido alguna de nuestras especias favoritas (yo en mi caso añadí cúrcuma). Ya tenemos preparado nuestro salteado.

Ahora vamos a preparar los calçots, utilizaremos para ello, la parte blanca del calçot y los condimentaremos con sal, procederemos a empanarlo (harína-huevo-pan rallado) y los freímos en una sartén.

Cena lista y preparada, sólo queda montar el plato con más o menos gracia, y a comer.

