

Salteado de Quinoa Chino

En la actualidad es bastante fácil de encontrar el bok-choy o pak-choi en muchos supermercados y es que esta curiosa variedad de col china está a caballo entre una acelga y una col, tiene sabor dulce y peculiar que no se asemeja a ninguna otra verdura que haya comido.

INGREDIENTES:

- 100g Quinoa
- 1 Pimiento rojo y/o amarillo
- 1 Bok choy
- 1 Cebolla
- 2 Ajos
- 1 Cucharada aceite de sésamo o de cacahuete
- 2 Cucharadas salsa de soja baja en sodio

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar la quinoa bajo el chorro de agua fría hasta que salga el agua transparente.
2. Cocer la quinoa en un vaso de agua 15 minutos, escurrir.
3. Pelar la cebolla y ajos, cortar en juliana.
4. Lavar el pimiento y bok choy, cortar en trozos de un par de centímetros.
5. Rehogar la cebolla y ajos con el aceite a fuego lento hasta que esté pochado, unos 5 minutos.
6. Adicionar el pimiento y bok choy, cocinar unos tres o cuatro minutos más, añadir la quinoa cocida y la salsa de soja dar unas vueltas y servir.