COCINA EN CASA

Quinoa con pollo y verduras (Los Andes)

Fuente: bonviveur.es

Receta rápida y fácil de quinoa con pollo y verduras. Una idea para la cena muy sana y a la vez deliciosa que seguramente vas a repetir una y otra vez.

Ingredientes:

* 150 g de quinoa
* 2 pechugas de pollo
* 500 g de calabacines
* 1 pimiento rojo
* 1 cebolla grande
* 2 o 3 dientes de ajo pelados, sin el germen y picados
* 1 puñado de nueces peladas
* Perejil fresco (u otras hierbas como tomillo o mezcla de hierbas provenzales)
* 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
* Pimienta negra molida
* Sal

Preparación:

* Lavar los calabacines y el pimiento. Pelar la cebolla y los ajos. Cortar en trocitos la cebolla, el pimiento y los calabacines. Picar el ajo y las nueces
* Retirar el exceso de grasa al pollo. Cortarlo en trozos de un bocado y salpimentar
* Lavar la quinoa. Cocerla tapada en 2 veces su volumen de agua con una pizca de sal. Reposar tapada 5 minutos
* Dorar el pollo en una sartén con 1 cucharada de aceite
* Sofreír la cebolla y el pimiento con 1 cucharada de aceite. Añadir el ajo y rehogar 1 o 2 minutos más
* Rehogar ahora el calabacín con otra cucharada de aceite. Salpimentar
* Mezclar todos los ingredientes en la sartén y rehogar un par de minutos más. Probar y rectificar de sal y pimienta
* Espolvorear perejil u otras hierbas

