

# Trigo sarraceno con verduras

---

## INGREDIENTES

- 150 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre
- 100 g de zanahoria
- 100 g de pimiento rojo
- 150 g de calabacín
- 40 g de aceite
- 150 g de champiñones laminados
- 50 g de guisantes
- 200 g de trigo sarraceno lavado
- 750 g de agua o caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- ½ cucharadita de cúrcuma



## PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los ajos y el jengibre. Programe **5 seg/vel 7**.
2. Añada la cebolla, la zanahoria, el calabacín y el aceite, trocee **4 seg/vel 4**.
3. Incorpore los champiñones y los guisantes. Sofría **8 min/100°/giro izquierda/vel cuchara**.
4. Incorporar el trigo sarraceno, el agua, la sal, la pimienta, las hierbas provenzales, y la cúrcuma. Programar **20 min/100 °C/giro izquierda/vel 1**.
5. Vierta en una fuente y sirva.