

Quinoa con verduras y champiñones

Ingredientes

- 300gr de quinoa
- 700gr de agua
- 1 pellizco de sal
- 200gr de cebolla troceada
- 100gr de pimiento verde troceado (yo puse también 50gr de rojo)
- 100gr de zanahoria en rodajas (200gr)
- 50gr de aceite de oliva
- 100gr de champiñones laminados
- Canónigos y zumo de limón para servir



Preparación

1. Ponemos en el vaso el agua con sal, 10 min, varoma, velocidad cuchara.
2. Echamos en el cestillo la quinoa. Programamos **entre 12 -17 minutos, 100º, giro a la izda y vel. Cuchara. (Hay que mirar lo que indica el paquete,y tener en cuenta que el centro del grano no esté blanco)**
3. Escurrimos la quinoa dentro del cestillo y la ponemos en una ensaladera.
4. Ponemos en el vaso la cebolla, el pimiento y la zanahoria.
5. Troceamos **5 segundos a vel. 4.** Añadimos el aceite y programamos **13 minutos,varoma y vel. 1.** (sobretudo sacar el cubilete para que evapore bien, mientras se hace el sofrito de las verduras)
6. Añadimos los champiñones y programamos **4 minutos, varoma y vel. Cuchara**
7. Vertemos sobre la quinoa que teníamos en la ensaladera, mezclamos bien y
8. servimos. O lo presentamos por capas; quinoa-verduras-quinoa
9. Para terminar ponemos canónigos o brotes de cualquier otro tipo de ensalada. Lo regaremos, si se quiere con un poco de zumo de limón que potencia muchísimo su sabor y le aporta frescor.

Tiempo: 35 min + tiempo de enfriado.

Raciones: 4



thermomix