Brainy Bellies Caldo de Huesos/Veggie Quinoa

Quinoa saludable para el intestino, llena de sabor, cocinada en caldo de huesos con cebolla, ajo y tomates salteados. Simple, nutritiva y aprobada por los niños!

Porciones

Ingredientes

- 0.3 cebolla roja pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1.5 tomates, picados
- 1 taza de quinoa seca
- 2 tazas de caldo de huesos
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 1 pizca de sal al gusto

Pasos

1. Saltear los aromáticos: Calienta 1 cucharada de aceite de aguacate en una cacerola mediana a fuego medio. Añade 0.3 cebolla roja pequeña, picada, y saltea durante 3 a 4 minutos hasta ablandar y volverse translúcida. Agrega 2 dientes de ajo picados y cocina un minuto más hasta que desprenda aroma.

2. Saltear los tomates hasta liberar su jugo: Añade 1.5 tomates picados a la sartén y mezcla todo. Saltea los tomates a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que liberen por completo su jugo y se vuelvan tiernos y con salsa, unos 5 a 7 minutos 07:00. ¡Aquí se intensifica todo el sabor!

3. Añadir quinoa y caldo de huesos: Añade 1 taza de quinoa seca a la sartén y mezcla para cubrirla con las verduras. Vierte 2 tazas de caldo de huesos y mezcla todo. Lleva a ebullición a fuego medio-alto.

4. Cocinar a fuego lento y tapar: Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo y tapa la sartén. Deja cocinar 15 minutos 15:00 hasta que todo el líquido se haya absorbido y la quinoa esté esponjosa y tierna.

5. Sazonar y servir: Retira del fuego y desmenuza la quinoa con un tenedor. Añade 1 pizca de sal al gusto y sirve tibia como guarnición o como base para salmón teriyaki o tu proteína favorita.

Notas

Este quinoa puede hacerse con caldo de verduras si necesita ser vegano o vegetariano. Combina perfectamente con una proteína o añadirse a una ensalada.