

• RECETA Nº 2 •

PRUEBA EL COMERCIO JUSTO

GRATINADO DE QUÍNOA



ES
JUSTO
LO QUE
NECESITAMOS



Coordinadora Estatal de
Comercio Justo

RECETA DEL GRATINADO DE QUÍNOA

La quínoa es un “pseudocereal” (no es una gramínea, pero se usa como cereal porque tiene mucho almidón). Alimento esencial de la dieta andina, es muy completo y fácil de digerir. Tiene proteínas, almidón y aminoácidos que favorecen el desarrollo de la persona. Minerales: hierro, calcio, fósforo y vitaminas.

INGREDIENTES (para 6 personas):

- 3 tazas de quínoa de Bolivia de Comercio Justo
- 2 cebollas cortadas en aros
- 1 pimiento verde
- Hongos de Comercio Justo
- 4 tomates en rodajas
- 4 huevos batidos
- 150 gr de queso gruyere
- ½ vaso de leche
- Especias de Comercio Justo para condimentar
- 1 cucharada de anacardos de Comercio Justo picados
- 1 cucharadita de sésamo de Comercio Justo tostado

PREPARACIÓN:

Hidratar los hongos, como mínimo un par de horas antes.

Lavar varias veces la quínoa para que no amargue. Hervir la quínoa con 6 tazas de caldo (suave) durante 20 minutos.

Freír la cebolla y el pimiento, añadiendo también los hongos, hasta que hayan cogido color y estén hechos. Añadir el tomate y cocerlo todo junto entre 5 y 10 minutos.

Mezclarlo todo con la quínoa, los huevos batidos, la leche, las especias, los anacardos y el sésamo.

Ponerlo en un molde de horno y colocar encima las láminas de queso.

Hornear durante 15-20 minutos.