



## Arroz con quinoa y frutos secos

**Ingredientes** - Para 2 persona(s)

- 3 Taza(s) de Arroz
- 1 Taza(s) de Quinoa
- 3 Puñado(s) de Frutos secos
- 1 Puñado(s) de Pasas
- 1 Cucharadita(s) de Tomate concentrado
- 1/2 Ud. de Cebolla
- 1/4 Ud. de Pimiento rojo
- 1/2 Taza(s) de Caldo vegetal

### Preparación

Paso 1 - Preparar la picada

En un recipiente apto para triturar con el minipimer, añadiremos los frutos secos y el tomate concentrado. Lo trituraremos, no tiene que quedar como polvo simplemente un poco triturado.

**Nota:** Yo he utilizado tres tipos de frutos secos, avellanas, nueces y piñones, podéis usar los que más os gusten.

Paso 2 - Cocer el arroz y la quinoa

Yo he utilizado una vaporera para hacer el arroz y la quinoa al vapor. Además para darle más sabor e utilizado caldo de verduras en ves de agua para cocerlo, pero también podéis cocinarlo en una olla con agua y ponerle una pastilla de caldo vegetal.

**Nota:** Si lo cocináis hervido fijaros en el tiempo de cocción que necesita la quinoa (el que indique el fabricante). Si es superior a la del arroz poned primero la quinoa a hervir y luego añadidle el arroz.

Paso 3 - Cortar las verduras

Cortaremos la cebolla en juliana, y picaremos pequeño el ajo y el pimiento rojo.

Paso 4 - Saltear

Ponemos un chorrito de aceite en un wok o una sartén. Cuando el aceite este caliente añadiremos el ajo. Esperaremos a que este dorado y añadiremos la cebolla y el pimiento rojo. Saltearemos durante uno o dos minutos aproximadamente y añadiremos las pasas y la picada de frutos secos que hemos preparado. Podemos añadir un chorrito de salsa de soja y un poquito de caldo de verduras. Dejamos que evapore un poquito el liquido y añadimos el arroz y la quinoa. Lo mezclamos bien y ya podemos empezar a comer. Buen provecho!