



Cereales a la italiana

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 5 Taza(s) de *Mezcla de cereales*
- 3 Diente(s) de *Ajo*
- 2 Ud. de *Cebolla*
- 10 Ud. de *Espárrago, verde*
- 15 Ud. de *Tomates secos*
- 80 g de *Queso tierno, genérico*
- 20 Ud. de *Aceituna verde rellena de anchoa*
- 15 Hoja(s) de *Albahaca*
- 4 Cucharadita(s) de *Salsa de tomate*

Preparación

Paso 1 - Cocer los cereales

La proporción que he usado yo es de 4 tazas de agua por cada una de cereales, pero tenéis que mirar lo que os indique el fabricante. Yo he usado una mezcla de **trigo**, **cebada**, **espelta** y **arroz integral**, pero podéis usar cualquier cereal, o hacerlo solo con arroz.

Paso 2 - Cortar los ingredientes

Cortaremos todos los ingredientes a trocitos más o menos pequeños, sin exagerar, es bueno que se encuentren con facilidad los ingredientes.

Nota: Los tomates son en conserva de aceite de oliva. Añadidle un poquito del aceite al salteado!

Paso 3 - Hacer el salteado

En un *Woc* o una paella, pondremos un chorrillo de aceite. Cuando este caliente añadimos el ajo y lo dejamos dorar. Cuando esté dorado añadimos la cebolla y la salteamos, la dejaremos un poco crujiente, que no este pochada del todo.

A continuación añadimos los espárragos y los tomates, y, pasado un minuto, añadimos las aceitunas, el queso, las alcaparras, la albahaca y las salsa de tomate. Lo salteamos un minuto más y añadimos los cereales.

Le damos un par de vueltas para que se mezcle y ya estará listo. Como véis, el salteado tiene que ser rápido, la gracia del plato es que los ingredientes queden al dente. Eso es todo, ¡a comer!