



## Quinoa salteada con verduras

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

- 2 Taza(s) de *Quinoa, cruda*
- 4 Taza(s) de *Agua*
- 1/4 Ud. de *Calabacín*
- 1 Ud. de *Cebolla*
- 2 Ud. de *Espárrago, verde*
- 1 Pellizco(s) de *Orégano, seco*
- *Albahaca en aceite*

### Preparación

#### Paso 1 - Cocer la quinoa

Podemos preparar la quinoa hervida o al vapor si disponéis de una vaporera. Yo he utilizado esta última pero el procedimiento y las proporciones de agua son exactamente iguales. En el envase de la quinoa os pondrá tales proporciones y el tiempo de cocción. La proporción que he utilizado yo es de 2 partes de agua por cada parte de quinoa y el tiempo de cocción 15 minutos.

#### Paso 2 - Cortar las verduras

Cortamos el calabacín, la cebolla, los espárragos y el tomate a trocitos pequeños o tiras.

#### Paso 3 - Hacer el salteado

En un woc con un chorrito de aceite salteamos primero la cebolla, el calabacín y los espárragos. Le damos unas vueltas y añadimos la quinoa. Salteamos un minuto y añadimos el tomate, la albahaca en aceite y una pizca de orégano. Lo mezclamos bien y salteamos un minutito mas aproximadamente.