



Wok de verduras con arroz y quinoa

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 2 Ud. de *Alcachofas*
- 1 Manoj(s) de *Ajos tiernos*
- 1 Manoj(s) de *Espárragos trigueros*
- 100 g de *Champiñones crudos*
- 2 Ud. de *Puerros*
- 1 Ud. de *Cebolla cruda*
- 1 Ud. de *Tomate maduro*
- 1 Ud. de *Calabacín*
- *Arroz con quinoa*
- 1/2 Ud. de *Pimiento rojo*
- 1 Ud. de *Pimiento verde*
- 1 Ud. de *Zanahoria*
- 5 Hoja(s) de *Col*
- *Aceite oliva virgen*
- *Sal*

Preparación

Paso 1 - Preparación de las verduras

Despojaremos las alcachofas de las hojas duras hasta quedarnos con los corazones y, después de lavarlas, reservaremos.

Lavaremos a conciencia el resto de las verduras a utilizar. Cortaremos los espárragos en pequeños trozos, y los champiñones en láminas.

Los ajos tiernos, los cortaremos en tiras, así como el calabacín. La zanahoria la pelaremos y podemos cortarlas en finas lonchas o tiras (al gusto del cocinero). Lo mismo sirve para la cebolla, los puerros y los pimientos.

La col **Kale** (variedad también llamada col rizada o berza) la cortaremos también en juliana.

Paso 2 - Preparación del plato

En un *Wok* podremos un poco de aceite y verteremos, una vez bien lavadas, todas juntas. Añadiendo uno o dos tomates maduros, dependiendo del tamaño, que los incluiremos sin piel, cortados en dados. Sazonaremos con sal y, si deseáis, espolvorear con un poco de curry.

Iremos salteando las verduras cuidadosamente hasta que esten en el punto deseado.

Existe en el mercado un arroz integral con quinoa, que únicamente deberemos calentar y



Recetus - Wok de verduras con arroz y quinoa

Tu comunidad de cocina

recetus.com

emplatar, con el consiguiente ahorro de tiempo en la elaboración de este plato.

¡Y ya solo queda degustar!