

BUDIN DE ZANAHORIA Y QUINOA

Escrito por WroKeN

Lunes, 29 de Diciembre de 2008 12:53 - Actualizado Viernes, 13 de Marzo de 2009 20:16

Ingredientes: 1 taza de quinoa cocida, ½ taza de puré de zanahoria, 2 cebollas picadas, 2 dientes de ajo picados, 1 morrón en tiras, 1 taza de acelga o espinaca cruda picada, 2 huevos, ½ taza de queso rallado, 1 cucharada de semillas de girasol peladas tostadas, 1 cucharada de aceite de oliva, sal marina fina, nuez moscada y jengibre.

Preparación: 1) Rehogar la cebolla con el ajo y el morrón. Retirar y a la mitad de esta preparación adicionar la quinoa, ¼ taza de queso, 1 huevo, sal y jengibre. Si quedara muy suelto, puede espesarse con germen de trigo. 2) Aparte mezclar el puré de zanahoria con el resto del rehogado, la acelga o espinaca, el huevo y el queso restante, las semillas de girasol y condimentar. 3) En una budinera, aceitada y espolvoreada con salvado de avena, volcar primero la mitad de la mezcla con quinoa, luego la mezcla con zanahoria y finalmente el resto de quinoa. 4) Cocinar en horno moderado hasta que se note firme. Si lo desea, puede aderezar con salsa blanca.