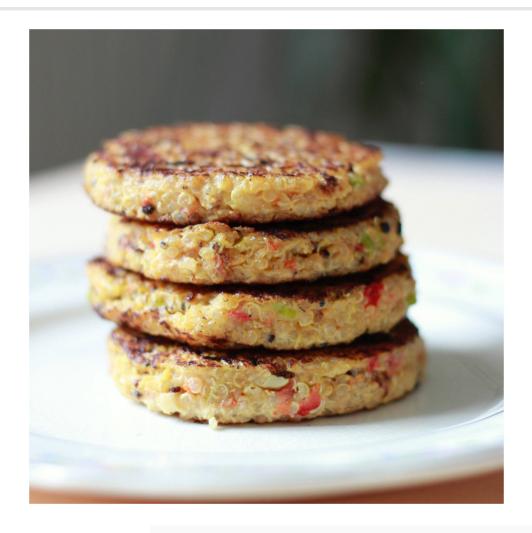
HAMBURGUESAS QUINOA



INGREDIENTES

-100 gr de quinoa/ 1/2 taza de cafe con leche
-2 huevos
-1/2 pimiento rojo
-1 cebolla
-2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
-1/2 taza de agua
-1 pizca de sal
-1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN

Lavamos la quinoa bien para quitarle la saponina. La hervimos durante unos 15 minutos, escurrimos y la reservamos.

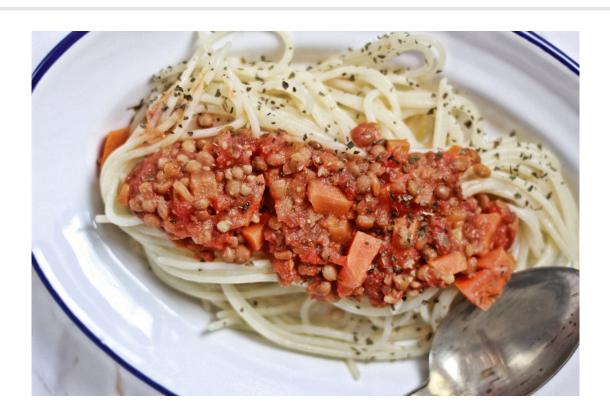
En una sartén, pochamos la cebolla y el pimiento rojo (picado menudito).

Una vez tienes las verduras ya tiernas, en un bol mezclas la quinoa, las verduras y 2 huevos. Que quede los más homogeneo posible y coges la medida de una cuchara grande de masa, la pones en la sarten caliente, y la aplastas para darle forma de hamburguesa. Las haces a la plancha (no fritas) hasta que esten crujientes.

Puedes aprovechar otras verduras que tienes por casa, en el caso de que no tengas pimiento: puerro, zanahorias...



PASTA GLUTENFREE A LA BOLOGNESA



INGREDIENTES

-2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
-159 gr de pasta de quinoa y
arroz (spaghetti)
- 2 zanahorias
-50 gr de lenteja cocida
-una cucharadita de comino
molido, pizca de oregano y de
pimienta
-2 cucharadas de aceite de
oliva virgen extra



PREPARACIÓN

Esta receta es super sencilla. La gracia es la salsa que intenta emular a la boloñesa hecha de carne pero para eso utilizamos lentejas.

Para la salsa, salteamos con el aceite los ajos y las zanahorias durante un rato hasta que las veáis tiernas. Lavamos los tomates y los cortamos y los añadimos. Agregamos también todas las especias y dejamos que se vaya haciendo a fuego lento durante unos 20 min.

Paralelamente, preparamos la pasta en otro cazo siguiendo las instrucciones que nos indica el etiquetado.

Cuando la salsa bolgensa esta lista, añade las lentejas y con tenedor chafalás un poco para que tenga un aspecto mas parecido a la carne picada.

Finalmente, a la pasta le añadimos la salsa bolognesa, tanta cuanta queramos.