

# HAMBURGUESAS QUINOA



## INGREDIENTES

- 100 gr de quinoa/ 1/2 taza de café 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 lo más homogéneo posible y coges la medida de una cuchara grande de masa, la pones en la sartén caliente, y la aplastas para darle forma de hamburguesa. Las haces a la plancha (no fritas) hasta que estén 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

MR.  
bienestar

## 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 bolognesa 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 cuanto queramos.