



QUINUA  
REAL



/5/

# PAELLA VEGETAL DE QUINUA REAL

**La Quinoa Real és l'únic aliment vegetal que conté tots els aminoàcids essencials que l'ésser humà necessita, no conté gluten i, comparada amb altres cereals, té una major quantitat de fòsfor, potassi, magnesi, ferro i calci, sense gaire aportació de calories.**

## Recepta per a dues racions

### Ingredients

- 1 vas de gra blanc de Quinoa real
- 1 ceba tallada fina a daus
- 1 dent d'all
- 1 carbassó
- 1 pebrot vermell
- ½ albergínia
- 2 pastanagues tallades a daus
- 1 pessic de cúrcuma
- 2 fulles de llorer
- Oli d'oliva extra verge
- Sal marina
- 1 paquet de tofu fumat (tallat a daus)
- 1 fulla de menta per decorar

### Elaboració

Escalfar una mica d'oli d'oliva en una cassola, afegir la ceba juntament amb les altres verdures i una mica de sal, i saltejar durant 10 minuts. Rentar la Quinoa Real amb aigua freda. Escórrer-la i torrar-la en una paella sense oli durant varis minuts fins que els grans estiguin secs. Col·locar-la en una cassola amb dues tasses d'aigua, les fulles de llorer, la cúrcuma i la sal. Tapar i bullir a foc lent aproximadament durant 20 minuts. Fer a la planxa el tofu tallat a daus. Barrejar la Quinoa Real, les verdures i el tofu, i saltejar durant 5 minuts. Decorar amb la fulla de menta.