

Yakinoa (Yakimeshi de Quinoa)

- 1 taza de Quinoa Mezcla mediterránea
- 1 manojo de cebolla cambray -3 zanahorias -2 calabazas -1 puño de setas
- 2 cm de jengibre fresco -4 huevos -salsa soya
- sal
- pimienta

Preparación

1. Remojar la Quinoa mínimo 2 horas, enjuagar y tirar el agua y cocerla con 2 tazas de agua limpia hasta que hierva. Bajar el fuego y tapar hasta que se consuma el agua aprox 10-15 mins (que estén suaves)
2. Mientras en otro sartén pon a freír con aceite de coco o de oliva (poca cantidad) la cebolla cambray picada (se pica todo hasta el tallo verde) el jengibre (corta los 2 cms. y échalo así al final lo vamos a sacar, pero si te gusta mucho el sabor a jengibre puedes rallar los 2 cm para que se incorpore mejor y se impregne el sabor ñ) la calabaza, zanahoria y Setas picadas en cuadritos chiquititos. Yo usé un procesador para picarlo más rápido y que quedara muy fino.
3. Esperar a que se cocinen las verduras después agregar el huevo previamente revuelto en un bowl para que se integren la yema y la clara. Salpimentar y revolver todo.
4. Ha integrado agrega tu Quinoa previamente cocida y mezclarlo. Salpimentar de nuevo si es necesario.
5. Sacar el trozo de jengibre que le habíamos agregado previamente si no decidiste rallarlo.
6. Agregar salsa soya al gusto en la preparación o en la mesa para que cada quien elija la cantidad.