

Que deliciosa es esta quinoa, calentita, nutritiva y repleta de sabor! Me encanto este plato, es un típico arroz frito oriental pero con quinoa en vez de arroz, así que mucho mas saludable y delicioso. Es tan rico que yo me lo comí como plato principal, aunque en teoría es un acompañamiento ya que no lleva una proteína fuerte, tiene huevo así que es una receta muy completa, se puede hacer también con camarones salteados o pollo a la plancha, le pueden agregar la proteína que mas les guste.

Un plato muy fácil de hacer, además si no quieren picar verduras venden congeladas mezclas de verduras entretenidas que le pueden agregar, así no tienen que picar.

Un plato exquisito, entretenido y diferente que van a tener listo rápidamente y que no vana a poder parar de probar.

Deliciosa Quinoa Frita

- 1 taza de quinua cruda
- ¼ cebolla pequeña picada
- 2 zanahorias, peladas y picadas (alrededor de ¾ taza)
- 1/2 pimentón rojo picado en cubos
- 3 cebollines picados
- 1 dientes de ajo picado
- ½ cucharadita de jengibre fresco, picado
- 1 cucharada de aceite
- 2½ cucharadas de salsa de soya
- 1½ cucharadas de salsa de ostra
- ¾ cucharadita de aceite de sésamo
- 2 huevos, ligeramente revueltos (aún crudos)
- ½ taza de arvejas congelados, descongelados

Cocinar la quinoa 12 minutos en abundante agua hirviendo (la quinoa debe hervir 12 minutos por reloj), luego colar, dejar enfriar por completo.

Mezclar la salsa de soya, la salsa de ostras y el aceite de sésamo en un bol chico, reservar.

Calentar ½ cucharada de aceite en una sartén grande a fuego alto. Agregar la cebolla, pimentón y la zanahoria, cocine unos dos minutos. Agregar 2 cebollines, ajo y jengibre a la sartén. Cocinar otros dos minutos. Agregar el resto del aceite y la quinua. Revolver y freír unos dos minutos. Agregar la salsa y saltear hasta que se incorpore, aproximadamente dos minutos. Haz un hoyo en el centro de la quinoa, vierte los huevos, revolver hasta que estén cocidos. Echar las arvejas, luego mezclar todo hasta que las arvejas estén calientes, agregar el cebollín restante y servir de inmediato.