



PAELLA DE QUINUA CON MARISCOS

estilo Marisol
(para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua bien lavada y escurrida
- 1 cebolla grande picada
- 2 cucharas de ajo molido
- 1 tomate sin pepa ni piel cortado en cuadraditos
- ½ pimentón rojo cortado en cuadraditos
- ½ pimentón rojo cortado en tajadas largas
- 1 taza de vainitas cortadas en trozos pequeños
- 1 taza de espárragos frescos cortado en tallos pequeños
- 1 taza de mariscos variados
- Langostinos, choros y/o almejas, al gusto
- 1 cucharadita de ají panca molido
- 1 cucharadita de palillo
- 1 cubito de caldo de pollo o de verduras disuelto en 4 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- 1 limón y perejil fresco picado para decorar

Preparación:

1. Calentar el aceite de oliva, hacer un aderezo con la cebolla picada y el ajo. Salpimentar y agregar el ají panca y el palillo.
2. Cuando esté dorado, agregar el tomate y freír hasta que seque un poco.
3. Freír la quinua en el aderezo y freír a fuego fuerte por 2 minutos sin dejar de remover. Luego agregamos el agua con el caldo y dejamos cocinar a fuego lento por unos 10 minutos.
4. En un sartén aparte, sofreímos el pimiento en cuadraditos y las vainitas y los agregamos a la quinua, junto con los mariscos, removemos y dejamos seguir la cocción a fuego lento.
5. Mientras, dorar los langostinos, espárragos y el pimiento en tajadas.
6. Cuando falte poco para que se consuma el caldo, acomodar los langostinos, espárragos y las tajadas de pimentón en la superficie.
7. Antes de servir colocar tajadas de limón y rociar todo con el perejil picado.

La quinua está considerada como un "superalimento", posee un alto nivel de proteínas, minerales, vitaminas, omega 6 y fibra

"superfood"の一つであるキヌアは、タンパク質の他に、ミネラル群、ビタミンB群、ω-6脂肪酸、食物繊維などを豊富に含んでいます。

キヌアと魚介の パエリア

マリソル風

材料 (4人前)

- | | |
|-------------------|-------|
| ■ キヌア | 2カップ |
| ■ タマネギ(大) | 1個 |
| ■ おろしニンニク | 大さじ2杯 |
| ■ トマト | 1個 |
| ■ 赤パプリカ | 1個 |
| ■ さやいんげん | 1袋 |
| ■ アスパラガス | 1束 |
| ■ お好みの貝類・甲殻類 | 1カップ |
| ■ エビ、アサリ(またはムール貝) | お好みで |
| ■ パンカペッパーペースト | 小さじ1杯 |
| ■ ターメリックパウダー | 小さじ1杯 |
| ■ 鶏だし(または野菜だし) | 1キューブ |
| ■ 塩コショウ | お好みで |
| ■ オリーブオイル | 少量 |
| ■ レモン | 1個 |
| ■ 新鮮なパセリ | 1束 |

作り方

- キヌアを水洗いし、水気を切る。タマネギはみじん切り、アスパラガスとさやいんげんはそれぞれ1カップに入る分量だけぶつ切りにし、トマトは種と皮を剥き、さいの目切りにする。赤パプリカは半分をさいの目切りに、もう半分は細切りにする。
1. タマネギとおろしニンニクをオリーブオイルで炒め、塩コショウ、パンカペッパーペースト、ターメリックパウダーを加える。
 2. 焼き色がついたら、トマトを加え、水分を飛ばすように炒める。
 3. キヌアを加え、焦げないようにかき混ぜながら強火で2分間炒める。次に、4カップ分の水に溶かした鶏だしキューブを加え、弱火で10分間煮込む。
 4. 別のフライパンで、さやいんげん、さいの目切りにした赤パプリカを炒め、これと貝類をキヌアのフライパンに加え、全体を軽く混ぜ、弱火で加熱を続ける。
 5. この間にエビ、アスパラガス、細切りにした赤パプリカを炒める。
 6. 水分が蒸発し切る前に魚介類とアスパラガス、細切りにした赤パプリカを配置しなおす。
 7. 最後に、スライスしたレモンを添えて、みじん切りにしたパセリを全体にまぶす。

キヌアと魚介のパエリア
マリソル風

PAELLA DE QUINUA CON MARISCOS

ESTILO MARISOL