Bol de Mijo con Verduras y Alubias

Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
1 Qt./.9 L Sauce Pan with Cover
12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Una comida fácil y rápida a base de verduras y alubias sobre una capa esponjosa de mijo cocido aderezado con hierbas y caldo. El mijo es un grano sin gluten, fácil de digerir que se cocina rápidamente y tiene un impresionante perfil nutricional: es una rica fuente de vitaminas B, hierro, calcio y es de sabor muy suave.

1 taza de mijo, bien lavado y escurrido (200 g)
2 tazas de agua o caldo vegetal (475 ml)
½ cucharadita de sal (3 g)
¼ cucharadita de orégano seco (1 g)
½ taza de cebolla roja, cortada con Cono #2 (80 g)
3 dientes de ajo, rallados con Cono #1
1 ½ taza de maíz (246 g)

4 tazas de berza, sin los tallos, picada (268 g)
2 cucharadas de pasta de tomate (33 g)
1 cucharadita de comino, en polvo (2 g)
½ taza de agua (120 ml)
15 onzas de alubias, lavadas y escurridas (425 g)

Opcional

queso chedda, rallado con Cono #1
aguacate a rodajas
salsa

Preparación :

1. Enjuaga el mijo y escurre bien. Pon el mijo, el caldo o agua, la sal, la albahaca y el orégano en una cacerola y remueve para mezclar. Pon a fuego medio y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 15 minutes o hasta que no quede líquido. Apaga el fuego y deja reposar tapado durante 10 minutos.
2. Mientras se cocina el mijo, precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y saltea 2 minutos.
3. Añade el ajo y saltea 2 minutos más.
4. Añade el maíz y la berza y remueve para mezclar. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 5 minutos.
5. En un bol pequeño combina la pasta de tomate, el comino y el agua. Añade las verduras a la sartén, tapa y cocina durante 7 minutos. Prueba y ajusta los condimentos si es necesario.
6. Remueve el mijo con un tenedor para separar los granos. Pon una capa de mijo en el fondo de un bol individual, pon las verduras y las alubias por encima y cubre con el queso rallado, el aguacate o la salsa. O puedes dejar que los comensales se sirvan los ingredientes opcionales.

Consejos:

- Sustituye la berza por espinacas, acelgas, hojas de diente de león, escarola u otras verduras más contundentes.
- Puedes poner este plato en un termo como comida para llevar.

Información nutricional por ración

Calorías: 342
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 1mg
Sodio: 1070mg
Carbohidratos: 65g
Fibra Dietética: 13g
Azúcar: 3g

Proteína: 15g