

## Ensalada de Quinoa y Setas Porcini



### Prep:

10 minutos

### Total:

40 minutos

### Sirve:

4 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
12" Chef's Gourmet Skillet  
medium mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Marni Wasserman  
Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

La quinoa es un grano de alto contenido en fibra y proteína que absorbe cualquier sabor que se le agregue. En esta receta las setas, la cebolla roja y los arándanos crean un festivo bol de quinoa que es reconfortante y puede servirse en cualquier época del año como plato principal, acompañado de una ensalada o sopa.

1 taza de  
quinoa  
(170  
g)  
3 tazas de  
agua  
(700  
ml)  
 $\frac{1}{2}$  - 1 cucharadita de  
sal, al gusto  
(3 - 6  
g)  
 $\frac{3}{4}$  taza de  
setas porcini secas  
(65  
g)  
 $\frac{1}{2}$  taza de  
cebolla roja, cortada con Cono #2

(80  
g)  
1 tallo de  
apio, cortado con Cono #2  
1 diente de  
ajo, finamente picado  
1 taza de  
arándanos secos

(121  
g)  
½ taza de  
piñones o nueces pecanas, tostados

(68  
g)  
pimienta negra, al gusto  
2 cucharadas de  
perejil fresco, picado

(8  
g)

### Preparación :

1. Lava la quinoa, pon en la olla 3 Qt./2.8 L y dora a fuego bajo durante unos minutos, hasta que desprenda un aroma a nueces. Añade 2 tazas de agua y sal. Pon a fuego medio, tapa y cocina. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 15 minutos.
2. Combina 1 taza de agua y las setas porcini en la olla 1 Qt./9 L. Tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, quita la olla del fuego y deja las setas en remojo durante 20 minutos. Escurre las setas, pero reserva el líquido.
3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y el apio. Cocina hasta que las verduras estén suaves, unos 7 minutos.
4. Añade las setas, el ajo y los arándanos. Saltea 2 minutos.
5. Añade los piñones, la quinoa, el líquido de las setas, la pimienta negra y más sal, si lo deseas. Cocina hasta que se absorba todo el líquido, unos 2 minutos. Añade el perejil picado y sirve caliente.

### Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b>	396
<b>Grasa Total:</b>	8g
<b>Grasa</b>	1g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	0mg
<b>Sodio:</b>	303mg
<b>Carbohidratos:</b>	77g
<b>Fibra</b>	7g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	1g
<b>Proteína:</b>	5g