Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)



# Pilaf de Quinoa, Shiitake y Edamame

**Prep:**

15 minutos

**Total:**

35 minutos

**Sirve:**

5 raciones

**Pieza:**

1 ½ Qt./1.4 L Sauce Pan with Cover
10" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl
**Valora:** ★★★★★

**Contribuido por:**

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria. Marni 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:**

Las setas Shiitake son conocidas por ser extremadamente beneficiosas para el sistema inmunológico. Contienen agentes antivirales y antitumorales. Son ricas en vitamina D y son una buena fuente de minerales. Cuando estan cocidas y se añaden a una receta, su sabor único mejora el plato haciéndolo más terrenal y sabroso.

- 1 taza de quinoa roja (185 g)
- 1 ½ tazas de agua (350 ml)
- ¼ cucharadita de romero seco (0.5 g)
- 1 cebolla pequeña, cortada con Cono #1
- 2 dientes de ajo, rallado con Cono #1
- ½ taza de zanahoria, cortada con Cono #2

½ cucharadita de sal (3 g)
1 taza de setas shiitake, cortadas con Cono #4 (85 g)
½ taza de edamame sin cáscara (al vapor durante 3 minutos) (77 g)
½ taza de arame en remojo (verdura de mar) (10 g)
perejil o romero para decorar

**Preparación :**

1. Lava y escurre la quinoa. Añade a la cacerola y tuesta durante 1 - 2 minutos hasta que el agua se haya evaporado y la quinoa huela a nuez.
2. Añade el agua y el romero. Cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina unos 12 - 15 minutos.
3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y saltea hasta que se dore.
4. Añade la zanahoria, el ajo y la sal y saltea unos 30 segundos.
5. Añade las setas y saltea hasta que queden blandas.
6. Saca la quinoa del cazo y pon en un bol grande. Añade el edamame, arame y las verduras salteadas. Mezcla bien.
7. Sirve caliente. Decora con romero o perejil.

**Consejos:**

- Se puede servir como entrante o como acompañamiento.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 165
**Grasa Total:** 3g
**Grasa Saturada:** 0g
**Colesterol:** 0mg
**Sodio:** 270mg
**Carbohidratos:** 28g
**Fibra Dietética:** 5g
**Azúcar:** 2g
**Proteína:** 7g