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

Quinoa con Alcachofas y Pesto de Berza

Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
12" Electric Oil Core Skillet
3.5 Qt. Double Walled Bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado Saladmaster®
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Estupendo como plato principal o acompañamiento. Fácil, rápido y delicioso. La quinoa y el tempeh te dan toda la proteína que necesitas. ¡El pesto de berza es increíble, te va a encantar! Y la berza tiene muchísimos nutrientes -1000 en la puntuación ANDI.

Quinoa
1 taza de quinoa (170 g)
6 ½ onzas de

corazones de alcachofa marinados, escurridos y picados (184 g)
⅓ taza de tomates secos, escurridos y picados (18 g)
¼ taza de levadura nutricional (48 g)
1 pizca de sal marina y pimienta
16 onzas de tempeh, en trocitos (454 g)

Pesto de Berza

2 tazas de hojas de berza, finamente picadas (384 g)
½ taza de levadura nutricional (96 g)
¼ manojo de albahaca fresca, finamente picada
2-3
½ taza de nueces o anacardos, picados con Cono #2 (7 g)
1 dientes de ajo medianos, picados con Cono #1
1 taza de agua (120 ml)
pizca de sal marina

Preparación :

1. Pon la quinoa y el agua en un cazo sin tapar a fuego medio. Cocina 5 minutos. Tapa y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo. Cocina hasta que se absorba todo el agua, unos 12 minutos. Retira del fuego, remueve con un tenedor y deja reposar.
2. Precalienta la sartén eléctrica a 325°F/165°C. Añade una cucharada de aceite de coco u otro aceite. Dora el tempeh unos 8 minutos.
3. En un bol grande mezcla la quinoa con el pesto de berza. Añade los corazones de alcachofa, el tempeh y los tomates secos. Sazona con sal y pimienta.

Pesto de Berza

1. En una batidora combina la berza, la levadura nutricional, la albahaca, las nueces y el ajo. Bate hasta que quede finamente picado. Con la batidora en marcha, añade agua hasta que haya alcanzado la consistencia deseada.
2. Puede que tengas que agregar más agua para crear una textura más cremosa.

Consejos:

- El tempeh se puede saltear sin el aceite de coco, pero se usa en esta receta para darle sabor.
- Añade brotes de semillas de girasol para añadir textura y frescura.
- El tempeh está hecho de habas de soja cocidas y ligeramente fermentadas. El tempeh se somete a un proceso de fermentación que hace que las proteínas sean más digeribles, también mejora el contenido de vitaminas y la producción de enzimas digestivas beneficiosas para nuestro organismo. La quinoa no es un cereal, es una semilla relacionada con la familia de las espinacas y no tiene gluten. Es muy rica en proteínas y es una proteína completa, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales, especialmente la lisina.
- Prueba a hacer brotes de quinoa; vierte agua dulce sobre la

quinoa y mete en la nevera toda la noche. Escurre el agua y cocina la quiona. Cuando hacemos esto, incrementamos sus nutrientes y rompemos el inhibidor en semillas, nueces y granos.

Información nutricional por ración

Calorías: 283
Grasa Total: 12g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 0mg
Sodio: 131mg
Carbohidratos: 30g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 1g
Proteína: 32g