



Feijoada Y Quinoa



Receta de feijoada

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros crudos
- 1 gajo de ajo grande
- 3 hojas de laurel
- 3 cucharaditas de sal rosada



Procedimiento:

Pones 12 horas en agua los frijoles, puede congelarse o usarse ese día. Usar una olla press u olla normal con tapa que tenga salida de vapor. Agregas los frijoles, el ajo finamente picado y el laurel. Cuando ablanden los frijoles, destapas la olla, agregas la sal y remueves constantemente durante unos minutos hasta que espese un poco y tenga la textura deseada.

Material de salud
www.celestialship.com

Recetas
www.santopaladar.info





Receta de Quinoa

Ingredientes base:

1 Taza de quinoa

2 Tazas de agua

½ ajo picado finamente

Aceite de oliva, linaza o ajonjolí



Ingredientes extras:

Cebolla morada, pimentón amarillo o Cebolla larga, apio picado y pimentón amarillo o yerbabuena, perejil o 2 cucharadas de alcaparras o alcaparrines

Procedimiento: Agregas el aceite en una olla, incorporas los ingredientes excepto la quinoa, perejil, yerbabuena y alcaparras. Agregas la quinoa unos minutos removiendo constantemente, luego agregas el agua, tapas la olla, coces a fuego medio. Cuando se evapore el agua, remueves y agregas los demás ingredientes. Mantienes a fuego bajo durante 10 minutos.