

Quinoa con pollo, verduras y salsa de soja

Ingredientes para 2 personas

150 gramos de Quinoa

1 pechuga de pollo

½ cebolla

1 zanahoria

½ puerro

(o las verduras que uno quiera)

Salsa de soja

Aceite

Elaboración de La Quinoa:

Se prepara en un cazo, echando $\frac{3}{4}$ de agua por $\frac{1}{4}$ de Quinoa. En este caso tenemos 150 gramos de Quinoa y pondremos a hervir 450 gramos de agua.

Tiempo 20 minutos a fuego medio.

Ir removiendo de vez en cuando.

Estará lista cuando la Quinoa haya absorbido toda el agua, doblará su tamaño y los granos quedarán algo transparentes.

Elaboración del pollo, verduras y salsa de soja:

Cortar la cebolla, la zanahoria y las verduras y rehogarlas con aceite en una sartén. Cuando estén a media cocción añadir la pechuga de pollo cortada en trozos pequeños. A continuación añadir la salsa de soja al gusto (yo eché como $\frac{1}{4}$ de la botella) y tapar para que no se evapore el agua y quede jugoso. Seguir rehogando hasta que el pollo y las verduras estén hechos.

No añadir sal. La salsa de soja lleva suficiente.

¡¡¡Qué aproveche!!!

www.cocinadecine.com

