



QUINOA CON BROCHETA DE TERNERA

INGREDIENTES

Brochetas de ternera
Quinoa
Huevos de codorniz
Espinacas
Pimientos
Cebolla
Champiñones Portobello
Sésamo
Sal

Si hay un plato que siempre es bienvenido son las brochetas de ternera. Bueno, cuando decimos las de ternera, podríamos añadir las de pollo, las brochetas de chuletón... O cualquier receta en la que la pieza principal esté ensartada.

Nos pueden dar mucho juego, podemos utilizar un sinfín de ingredientes alternándolos para que resulten más apetecibles. Pero hoy queremos ir un paso más allá, hacer quinoa y brochetas de ternera, una opción súper nutritiva, rica, sencilla de preparar.

1. Sofreímos en una sartén con aceite, la cebolla. Después echaremos los champiñones y lo reservamos
2. Escalibamos el pimiento.
3. Mientas tanto, en una olla añadimos agua y la llevamos a ebullición. Una vez que el agua se ponga a hervir, echamos la quinoa, sin olvidar que las medidas son 1 vaso de quinoa por dos de agua.
4. Una vez se haya consumido el agua colocamos en un bol la quinoa, los champiñones con cebolla, los pimientos escalibados y las espinacas
5. En una sartén y le echamos un chorro de aceite de oliva hasta que cubra el fondo de la sartén, dejamos que el aceite se caliente unos 30 segundos hasta que salga un poco de humo y freímos os huevos de codorniz.
6. Retiramos aceite de la sartén y freímos las brochetas de ternera, una de ellas recubierta de sésamo, hasta que se doren y montamos.

A nosotros nos encanta porque es ideal como receta de aprovechamiento, en la mezcla utilizada para esta ensalada de quinoa y ternera, podemos utilizar cualquier verdura, especie o cosa imaginable que tengamos a mano.