



Receitinhas

# RISOTO DE QUINOA

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de quinoa
- 4 ½ xícaras de caldo de legumes
- 1 colher de azeite extra virgem
- ½ molho de cheiro verde picado
- ½ xícara de cebola picada
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de talos de salsinha
- 200g de shitake fatiado
- 1 xícara de cenouras (em meia lua)
- 1 xícara de milho cozido
- 1 xícara de vagem francesa picada
- 1 xícara de abobrinha verde picada
- 1 xícara de tomate cereja cortados
- Especiarias à vontade
- sal marinho

## MODO DE PREPARO:

Lave a quinoa em água corrente. Numa panela, junte a quinoa e 2 xícaras de caldo de legumes. Cozinhe em fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por 20 min. Reserve. Numa frigideira, coloque o azeite, a cebola, o alho, os cabos de salsinha e o gengibre. Salteie por alguns segundos. Acrescente o shitake e salteie até dourá-lo. Junte a cenoura, o milho e a vagem. Salteie por mais 2 minutos. Junte a abobrinha e salteie por mais 1 minuto. Adicione 1 xícara do caldo de legumes e deixe cozinhar por 5 minutos. Tempere com sal e o mix de especiarias. Acrescente a quinoa, o restante do caldo de legumes e cozinhe por mais 5 minutos. Junte o tomate e misture delicadamente. Sirva imediatamente salpicado com salsinha. Bom apetite!



