



"Arica, Paraíso Natural"
MUNICIPALIDAD DE ARICA



Recetario **Quinua**

AÑO INTERNACIONAL DE LA QUINUA
(FAO, 2013)

COMITÉ EJECUTIVO:

SEREMI DE SALUD ARICA Y PARINACOTA:

- Sra. Marcia López Vivar
- Sr. Oscar Pantoja Rivera
- Sr. Jaime Peña Ramírez

MUNICIPALIDAD DE ARICA:

- Sr. Juan Pablo Gaubert Serrano
- Sr. Aquiles Cano Fajardo

HOTEL EL PASO PARK:

- Sr. Víctor Corona Holtmann
- Sr. Leandro Torres Salas

Tiraje: 500 ejemplares

1ra edición, 2013

REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA

Nota: Se autoriza la reproducción total o parcial del recetario, siempre y cuando se cite la fuente.

Introducción

En el marco de conmemoración del AÑO INTERNACIONAL DE LA QUINUA (FAO, 2013), los equipos de Promoción de la Salud de la Secretaría Regional Ministerial de Salud y Municipalidad de Arica en una alianza estratégica con el Hotel El Paso Park, diseñaron y confeccionaron un recetario sobre la quinua, con el objetivo de promover una alimentación saludable a través de la preparación y degustación de platos que incluyeran productos de la zona y en forma especial la quinua.

La quinua, único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, azúcar, minerales y vitaminas para la vida, que no contiene gluten, que es capaz de crecer soportando temperaturas desde los -8°C hasta los 38°C, que se puede sembrar desde el nivel del mar hasta los 4.000 metros de altura y es resistente a la sequía y a los suelos pobres, que cuenta con más de tres mil variedades tanto cultivadas como silvestres, constituye un gran aporte para la humanidad. En la zona norte, su consumo es bajo, a pesar de estar colindando con dos países que son productores mundiales de quinua, Bolivia y Perú con cultivos que representan respectivamente, el 46 y el 42 por ciento de la producción global. Por lo que es importante buscar estrategias o formar alianzas estratégicas que nos permitan difundir su consumo en la población.

En la confección del recetario participaron los profesionales del arte culinario, Chef del Hotel El Paso Park, Sr. Víctor Corona Hosman y el Chef de la Municipalidad de Arica, Sr. Aquiles Cano Fajardo, considerando diversos platos con ingredientes locales y accesibles a cualquier familia de la región. Agradecemos su aporte y esperamos que este recetario, sea una contribución a la alimentación saludable y un aporte para el desarrollo de una mejor calidad de vida de todas las familias de la región.

Historia de la Quinua

La quinua es una planta andina que se originó en los alrededores del lago Titicaca de Perú y Bolivia. La quinua fue cultivada y utilizada por las civilizaciones prehispánicas y reemplazada por los cereales a la llegada de los españoles, a pesar de constituir un alimento básico de la población de ese entonces.

La evidencia histórica disponible señala que su domesticación por los pueblos de América puede haber ocurrido entre los años 3.000 y 5.000 antes de Cristo. Existen hallazgos arqueológicos de quinua en tumbas de Tarapacá, Calama y Arica, en Chile, y en diferentes regiones del Perú. A la llegada de los españoles, la quinua tenía un desarrollo tecnológico apropiado y una amplia distribución en el territorio Inca y fuera de él. El primer español que reporta el cultivo de quinua fue Pedro de Valdivia, quien al observar los cultivos alrededor de Concepción menciona que, entre otras plantas, los indios siembran también la quinua para su alimentación.

Garcilaso de la Vega describe en sus comentarios reales que la planta de quinua es uno de los segundos granos que se cultivan sobre la faz de la tierra denominada quinua y que se asemeja algo al mijo o arroz pequeño y hace referencia al primer envío de semillas hacia Europa, que desafortunadamente llegaron muertas y sin poder germinar, posiblemente debido a la alta humedad reinante durante la travesía por mar.

Posteriormente, Cieza de León (1560) indica que la quinua se cultivaba en las tierras altas de Pasto y Quito, mencionando que en esas tierras frías se siembra poco maíz y abundante quinua. También Patiño (1964) menciona que en sus revisiones sobre La Paz se habla de la quinua como una planta que servía de alimento a los indígenas (Jiménez de la Espada, 1885, II, 68) y finalmente Humboldt, al visitar Colombia, indica que la quinua siempre ha acompañado a los habitantes de Cundinamarca.

Domesticación

Antes de su domesticación, la quinua silvestre probablemente se usó por sus hojas y semillas para la alimentación. Una evidencia temprana de su morfología se encuentra en la cerámica de la cultura Tiahuanaco, que representa a la planta de quinua con varias panojas distribuidas a lo largo del tallo, lo que mostraría una de las razas más primitivas de la planta. Desde el punto de vista de su variabilidad genética puede considerarse como una especie oligocéntrica, con centro de origen de amplia distribución y diversificación múltiple. La región andina, especialmente las orillas del Lago Titicaca, muestra la mayor diversidad y variación genética de la quinua.

Durante la domesticación de la quinua, y como producto de la actividad humana, hubo un amplio rango de modificaciones morfológicas. Entre ellas: la condensación de la inflorescencia en el extremo terminal de la planta, el incremento del tamaño de la planta y la semilla, la pérdida de los mecanismos de dispersión de la semilla, así como altos niveles de pigmentación.

Durante la domesticación los pueblos andinos seleccionaron los genotipos por el tipo de uso y por la tolerancia a factores adversos tanto bióticos como abióticos, llegando a obtener las actuales plantas y ecotipos con características diferenciales, tales como las quinuas "chullpi" para sopas, las quinuas "pasankalla" para tostado, las "coytos" para harina, las "reales" para la "pissara" o graneado, la "utusa-ya" para resistir a la salinidad, las "witullas" y "achachinos" para resistir el frío, las "kcancollas" para resistir la sequía, las "quellus" o amarillas para alto rendimiento, las "chewecas" para resistir el exceso de humedad, las "ayaras" por valor nutritivo (alto balance de aminoácidos esenciales y proteína), y las "ratuquis" por precocidad.

Valor Nutricional de la Quinua

Para algunas personas, la quinua es un alimento nuevo y nutritivo que desde hace poco se encuentra disponible en su supermercado local o restaurante favorito como sustituto de muchos de los granos que se consumen habitualmente. Mientras esta puede ser la situación de muchas zonas del mundo, la quinua constituyó uno de los principales cultivos alimentarios de las culturas precolombinas de América Latina, y sigue siendo un alimento importante para los pueblos quechua y aymara de las zonas rurales de la región andina de América del Sur. En la lengua quechua, a la quinua se le llama chisiya, que significa “grano madre” .

La quinua es única debido a su calidad de semilla que puede comerse de modo similar al grano. Generalmente, o bien se cocina y se añade a sopas, o se transforma en harina para utilizar en pan, bebidas o papillas. En relación con la nutrición, la quinua se puede comparar en energía a alimentos consumidos similares como frijoles, maíz, arroz o trigo, tal y como se muestra en el Cuadro. Además, la quinua destaca por ser una buena fuente de proteínas de calidad, fibra dietética, grasas poliinsaturadas y minerales. Aunque la quinua es una buena fuente de muchos nutrientes, es importante consumirla como parte de una comida equilibrada junto con muchos otros tipos de alimentos a fin de obtener una buena nutrición general.

Cuadro 1: Contenido de macronutrientes en la quinua y en alimentos seleccionados, por cada 100 g de peso en seco

	Quinua	Frijol	Maíz	Arroz	Trigo
Energía (kcal/100 g)	399	367	408	372	392
Proteína (g/100 g)	16,5	28,0	10,2	7,6	14,3
Grasa (g/100 g)	6,3	1,1	4,7	2,2	2,3
Total de carbohidratos	69,0	61,2	81,1	80,4	78,4

Fuente: Koziol (1992)

Proteínas

La cantidad de proteínas en la quinua depende de la variedad, con un rango comprendido entre un 10,4 % y un 17,0 % de su parte comestible. Aunque generalmente tenga una mayor cantidad de proteínas en relación con la mayoría de granos, la quinua se conoce más por la calidad de las mismas. La proteína está compuesta por aminoácidos, ocho de los cuales están considerados esenciales tanto para niños como para adultos. Tal y como se muestra en el Cuadro , si se compara con el patrón de puntuación de aminoácidos esenciales recomendado por la FAO para niños con edades comprendidas entre los 3 y los 10 años, la quinua supera las recomendaciones para los ocho aminoácidos esenciales. Al contrario que la quinua, la mayoría de los granos tienen un bajo contenido del aminoácido esencial lisina, mientras que la mayoría de las legumbres tienen un bajo contenido en los aminoácidos sulfúricos metionina y cisteína.

Cuadro 2: Comparación de los perfiles de los aminoácidos esenciales de la quinua y otros cultivos seleccionados con el patrón de puntuación recomendado por la FAO para edades comprendidas entre los 3 y los 10 años (g/100 g de proteína)

	FAO ^a	Quinua ^b	Maiz ^b	Arroz ^b	Trigo ^b
Isoleucina	3,0	4,9	4,0	4,1	4,2
Leucina	6,1	6,6	12,5	8,2	6,8
Lisina	4,8	6,0	2,9	3,8	2,6
Metionina ^c	2,3	5,3	4,0	3,6	3,7
Fenilalanina ^d	4,1	6,9	8,6	10,5	8,2
Treonina	2,5	3,7	3,8	3,8	2,8
Triptófano	0,66	0,9	0,7	1,1	1,2
Valina	4,0	4,5	5,0	6,1	4,4

^a Patrones de puntuación de los aminoácidos para niños de edades comprendidas entre los 3 y los 10 años, adaptados por la FAO (2013), Dietary protein quality evaluation in human nutrition, Report of an FAO Expert Consultation. Roma.

^b Koziol (1992).

^c Metionina + cisteína

^d Fenilalanina + tirosina

Fibra dietética

En un estudio reciente de cuatro variedades de quinua se mostró que la fibra dietética en la quinua cruda varía entre los 13,6 g y los 16,0 g por cada 100 g de peso en seco. La mayoría de la fibra dietética era insoluble, con un intervalo de 12,0 g a 14,4 g en comparación con el contenido comprendido entre 1,4 g y 1,6 g de la fibra soluble por cada 100 g de peso en seco. De modo similar al valor proteico total de la quinua, el valor de la fibra dietética es por lo general mayor al de la mayoría de granos e inferior al de las legumbres. La fibra dietética constituye la parte de los alimentos vegetales que no se puede digerir y es importante para facilitar la digestión y prevenir el atasco fecal del intestino.

Grasas

Tal y como se muestra en el Cuadro 1, la quinua contiene más grasas (6,3 g) por cada 100 g de peso en seco en comparación con los frijoles (1,1 g), el maíz (4,7 g), el arroz (2,2 g) y el trigo (2,3 g). Las grasas son una importante fuente de calorías y facilitan la absorción de vitaminas liposolubles. Del contenido total de materias grasas de la quinua, más del 50 % viene de los ácidos grasos poliinsaturados esenciales linoleico (omega 6) y linolénico (omega 3). Los ácidos linoleico y linolénico se consideran ácidos grasos esenciales, ya que no los puede producir el cuerpo. Se ha demostrado que los ácidos grasos de la quinua mantienen la calidad debido al alto valor natural de la vitamina E, que actúa como antioxidante natural.

Minerales

En promedio, la quinua es una mejor fuente de minerales en relación con la mayoría de los granos presentados en el Cuadro 3. En especial, la quinua es una buena fuente de hierro, magnesio y zinc si se compara con las recomendaciones relativas al consumo diario de minerales.

La falta de hierro suele ser una de las deficiencias nutricionales más comunes. Sin embargo, la quinua, del mismo modo que todos los alimentos vegetales, contiene algunos componentes no nutritivos que pueden reducir el contenido y la absorción de sustancias minerales. Las más notables son sus saponinas, que se encuentran en la capa exterior de la semilla de la quinua y normalmente se extraen durante su procesamiento para eliminar el sabor amargo. La quinua también tiene un alto contenido de exaltos, que se puede unir a minerales como el calcio y el magnesio y reducir su absorción en el cuerpo.

Cuadro 3: Contenido mineral en la quinua y en alimentos seleccionados, en mg por cada 100 g de peso en seco

	Quinua	Maíz	Arroz	Trigo
Calcio	148,7	17,1	6,9	50,3
Hierro	13,2	2,1	0,7	3,8
Magnesio	249,6	137,1	73,5	169,4
Fósforo	383,7	292,6	137,8	467,7
Potasio	926,7	377,1	118,3	578,3
Zinc	4,4	2,9	0,6	4,7

Fuente: Koziol (1992)

Vitaminas

La quinua es también una buena fuente de las vitaminas B2 (riboflavina) y ácido fólico en comparación con otros granos, mientras que su contenido en tiamina es similar al de otros granos y el de niacina es en promedio inferior, como se muestra en el Cuadro 4. También contiene cantidades significativas de vitamina E, aunque esta cantidad parece disminuir después de procesarse y cocinarse (Koziol, 1992). En general, el contenido en vitaminas de la quinua no se ve afectado por la eliminación de sus saponinas, ya que las vitaminas no se encuentran en el pericarpio de la semilla (Koziol, 1992).

Cuadro 4: Contenido en vitaminas de la quinua frente a otros alimentos, mg/100g peso en seco

	Quinua	Maíz	Arroz	Trigo
Tiamina	0,2-0,4	0,42	0,06	0,45-0,49
Riboflavina	0,2-0,3	0,1	0,06	0,17
Ácido fólico	0,0781	0,026	0,020	0,078
Niacina	0,5-0,7	1,8	1,9	5,5

Recetas





Ingredientes:

- 500 grs. Espinaca.
- Pizca de comino en polvo.
- 1 taza de quinua cocida.
- 3 láminas queso gauda. Sal y pimienta.
- 5 huevos.

Kuku de Espinaca / Quinua

Para 4 personas

Preparación:

Pasar por el agua caliente 2 a 3 minutos las espinacas y dejar escurrir. En un bol mezclar los huevos.

El queso cortado en cuadritos, comino, sal, pimienta y agregar la espinaca escurrida Mezclar y poner en una fuente engrasada al horno 180° hasta que cuaje, dejar enfriar y cortar en triángulos y servir.





Quinua Guisada

Ingredientes:

Para 4 personas

- 300 Grs. quinua cocida
- 1 taza de zapallo a cuadro
- 1 taza de papa a cuadro
- 1 taza de zanahoria a cuadro
- 2 cucharadas de morrón picado
- 2 dientes de ajo.
- 1 taza de cebolla a cuadro
- 200 Grs de carne picada opcional

Preparación:

Sofreir las verduras, agregar la carne (opcional) con una taza más de caldo, luego agregar zapallos, papas y cocer, antes de terminar la cocción agregar la quinua, una taza mas de caldo y servir.





Quinoa con Manzana y Yoghurt

Para 1 persona

Ingredientes:

- 2 Manzanas verdes o rojas
- 1 yoghurt
- 1/2 taza de quinoa confitada

Preparación:

Rallar la manzana agregar el yoghurt y la quinoa, enfriar y servir frio.





Ingredientes:

MASA:

- 20 grs. de mantequilla
- 250 harina y levadura
- 1 huevo batido mezclado con 100 ML de leche
- 1/2 taza de quinua cocida
- Verduras según disponibilidad

Preparación:

En un bol mezclar, mantequilla con harina sin amasar, añade la quinua y la mezcla de huevo con leche y amasar rápido.

Colocar en la lata del horno enharinada y presionar hasta formar un círculo. Colocar al horno a 200° de 10 a 15 minutos.

Verdura según disponibilidad. Cortar y servir.

Pizza rápida con Verduras

Para 4 personas





Ingredientes:

- Tazas de quinua cocida
- 1cebolla mediana picada a cuadritos
- 2 cucharadas de harina
- 1cucharada de morrón picado
- 2 huevos, sal pimienta
- Aceite para freír

Hamburguesa de Quinua Vegetariana

Para 4 personas

Preparación:

Saltear cebolla y morrón y mezclarla con quinua, agregar harina, huevos, sazonar y mezclar. Freír por cucharadas colmadas en aceite bien caliente.



Copa de Helado de Chocolates, Frutas y Quinua Confitada

Para 1 persona



Ingredientes:

- Dos bolas de helados de chocolate u otro
- Fruta 1kiwi, 3 frutillas y 1naranja

Preparación:

Colocar en una copa fría la fruta picada, el helado de chocolate u otro y rociar la quinua confitada.





Ingredientes:

- 2 Tazas de caldo de pollo
- 1 zanahoria
- 1 zapallo italiano
- 2 papas
- 2 caiguas
- Perejil
- 1 huevo
- 1 taza de quinua cocida

Consome de Ave con Quinua

Para 4 personas

Preparación:

Coser las verduras con el caldo de ave y una vez cocidas las verduras agregar la quinua el huevo batido, espolvorear el perejil y servir.





Ingredientes:

- 100 Grs. Porotos verdes
- 1 zanahoria
- 1/2 morrón
- 1 diente de ajo
- 100 Grs de choclo
- 2 papas
- 1 taza de quinua cruda

Quinua a la Jardinera

Para 2 personas

Preparación:

Saltear todas las verduras y cocer con una taza de caldo, luego agregar la quinua l avada, revolver y agregar la segunda taza de caldo dejar cocinar y servir.





Truffa de Quinua

Para 2 persona

Ingredientes:

- 1 paquete de galletas a elección (chocolate)
- 100 Grs de manjar
- Frutos secos maní, almendras, nuez a elección
- 1 taza de quinua confitada para cubrir

Preparación:

Moler las galletas y mezclar con el manjar, agregar frutos secos, formar bolitas y cubrir con la quinua.





Copa Fruta Surtida / Quinua

Para 2 persona

Ingredientes:

- 3 frutillas
- 1naranja
- 1guayaba
- Miel de palma
- taza de quinua confitada

Preparación:

Cortar y mezclar las frutas, poner en un pocillo, bañar con la miel, colocar la quinua y servir frio.





Ingredientes:

- 3 papas cocidas
- 1 atado de acelga
- 1 zanahoria
- 1 morrón chico
- 1 taza de quinua cocida
- 4 láminas de queso
- 3 a 4 huevos

Pastel de Verduras y Quinua

Para 4 personas

Preparación:

En una fuente cubrir con las papas cortadas en láminas, aparte mezclar la acelga cocida con zanahoria rallada y morrón picado, el queso en trocitos y agregar la quinua, echar los huevos y revolver, todo esto sobre las papas en la fuente. Poner al horno suave por 15 minutos, revisar cocción y servir.



Quinua con Leche y Mango

Para 4 persona

Ingredientes:

- 1 Taza de quinua cruda
- 1 tarro de leche condensada
- 1 mango

Preparación:

Cocer la quinua con agua y dejar enfriar, cortar el mango en cubitos y reservar, una vez fría la quinua mezclar con la leche y agregar el mango.





Ingredientes:

- Dos tazas de quinua cocida
- 125grs de porotos verdes cocidos (corte paisano rectangular)
- 2 betarragas cruda (rayada o cocida cuadritos)
- 1/2 pepino en cubo
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal, aceite, limón y pimienta
- 1 cucharada de ají verde opcional

Preparación:

Tomar los porotos verdes, la betarraga y el pepino y aliñar. Mezclar con la quinua agregar el cilandro y servir.

Ensalada de Porotos Verdes, Betarraga y Quinua

Para 4 personas





Ingredientes:

- 2 chuleta de cerdo vetada
- 1 taza de quinua cocida
- 1 cucharada de pasta de aceituna. Cebollín picado
- 2 papas cocidas picadas en cubo pequeño

Chuleta de Cerdo al Horno con Quinua al Olivo y Papitas Cubo

Preparación:

Para 2 personas

Asar la chuleta al horno o sartén. Mezclar la quinua con la aceituna, el cebollín, mezclar con las papitas en cubo y servir como acompañamiento de la chuleta.





Ingredientes:

- 1 porción de pechuga de pollo
- 1 taza de quinua confitada
- 1 huevo
- 1/2 taza de harina
- 3 caigua
- huacatay y ajo a gusto

Pollo a la Quinua

Para 1 persona

Preparación:

El pollo cocido o a la plancha, se debe pasar por harina, huevo y cubrir con quinua confitada. Luego freír en aceite caliente por ambos lados.

Por otro lado, saltear en aceite de oliva o normal el ajo, caigua, adicionar perejil o huacatay y servir como acompañamiento.





Ingredientes:

- 1/4 carne molida, charqui o carne de alpaca
- 1 taza de zapallo
- 1 taza de papas en cubo
- 5 ramas de acelga
- 1 taza de quinua cocida
- 1/2 cebolla

Carbonada de Quinua

Para 2 personas

Preparación:

Sofreír la cebolla, carne y aliños y cubrir con agua, agregar quinua, zapallo y papas hasta dejar cocer, agregar acelga picada y servir.



Ajies rellenos con Quinua Negra

Para 2 personas

Ingredientes:

- 4 ajíes verdes grandes
- 1 taza de quínoa negra cocida
- 1 tomate grande
- 100 g de queso de cabra
- 2 cucharadas de queso crema
- 10 hojas de albahaca
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1/3 cucharadita de semillas de comino
- aceite de oliva





Preparación:

Cocer la Quinoa en abundante agua o fondo de ave (igual que las pastas) 10 minutos, reservar.

Prepare una tortilla delgada con el huevo con aceite de Sésamo y cortarla en tiritas de ½ cm. Y reservar.

Parta los ajíes a lo largo y bote las semillas sin romperlos. Póngalos en la rejilla del horno y áselos abiertos por 10 minutos.

Aparte, pique la cebolla muy chiquitita, lo mismo con el tomate; deseche la piel y las semillas. En una sartén coloque aceite de oliva y de mantequilla para derretir. Sude la cebolla y cuando esté transparente agregue el tomate.

Sume la pimienta, las semillas de cilantro y de comino machacadas con un poco de sal gruesa. Revuelva, y cuando ya estén unidos añada el queso crema y siga revolviendo.

Cuando esté derretido saque del fuego y agregue las hojas de albahaca picadas en tiritas muy delgadas; también añada la quinoa cocida y el queso de cabra rallado.

Mezcle todo, rellene los ajíes y lleve al horno hasta que se doren.



Crema de Quinua y Zapallo

Para 2 personas

Ingredientes:

- 180 grs. de Quinua
- 1 Cebolla
- 600 gr de Zapallo
- 3/4 lt. de fondo de ave o carne o Agua.
- 1/2 Puerro
- 1/2 bulbo de Hinojo
- Eneldo fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal





Preparación:

Corta la cebolla, el puerro y el zapallo en cuadraditos. Lava la quinua, y en una olla con una cucharada de aceite caliente saltéala durante 1 minuto removiendo constantemente.

Agrega la cebolla, el zapallo y el puerro y cubre todos los ingredientes con fondo de carne o ave. Cuando empiece a hervir baja al mínimo durante 15 minutos más controlando de vez en cuando por si necesitara algo más de fondo.

Un par de minutos antes de apagar el fuego incorpora ½ cucharadita de curry y remueve (opcional).

Tritura con mixer hasta conseguir una mezcla homogénea no demasiado espesa.

Corta el hinojo en láminas finitas y saltéalo con un poco de aceite en otra sartén agregando una pizquita de sal hasta que se dore.

Servir la crema añadiendo las tiras de hinojo en cada plato y espolvoreando con eneldo fresco.



Falafel de Quinua con Puré de Berenjenas y Tzatsiki al Locoto

Para 3 personas

Falafel

- 1/2 taza o 100 grs. Garbanzos
- 3/4 taza o 150 grs. Quinua
- 1/4 o 30 grs. Cebolla morada grande.
- 1/2 taza Cilantro picado
- 1/2 taza Perejil picado
- 1 Diente de Ajo
- Jugo de 1/2 limon
- Sal, pimienta a gusto
- 1/4 cdta. o 1.25 grs. Canela en polvo
- 1/2 o 2,5 grs. cdta. Cúrcuma
- 1/2 cdta. o 2,5 grs. Cardamomo,
- 1/4 cdta. o 1,25 grs. Comino.
- 1/2 cdta o 2,5 grs. de paprica.

Puré de Berenjenas

- 1500 grs. o 6 Berenjenas grandes
- 4 cda. o 60 ml. de aceite de oliva
- 4 cda. Perejil picado
- 10 grs. o 2 dientes de ajo
- Sal y Pimienta a gusto

Tzatsiki

- 2 envases o 300 cc.
- Yogurt Griego.
- 75 grs. o 1/2 Pepino grande
- 10 grs. o 1 Diente de Ajo pequeño
- 2.5 ml. o jugo de 1 Limón.
- 1 cdta. o 1 gr. Eneldo.
- 1 cdta. o 5 ml. Aceite de Oliva.
- 1/2 o 10 grs. Locoto mediano.
- 1/2 cdta. o 2,5 grs. Sal.





Preparación:

Deje hidratando o remojando el garbanzo la noche anterior.

Cocer la quinua en una proporción de 2 tazas de agua por 1 de quinua por 15 minutos y guarde. En un procesador de alimentos integrar el garbanzo ya hidratado y escurrido más la cebolla, el ajo, el cilantro, el perejil, sal, pimienta y demás condimentos, procesar, pasar a un bowl e incorporar la quinua fría, tapar y refrigerar por 4 hrs aprox. Mientras calienta aceite formar bolitas o quenelles de la mezcla y freír hasta que estén dorados. Otra forma de prepararlos es al horno a 180 a 200 grados por 20 minutos.

Para hacer el puré de berenjenas debe cortar el pedúnculo de la berenjena y partirlas por la mitad a lo largo, luego haga incisiones en diagonal en la pulpa y frote con el ajo la sal y el perejil, la pimienta, rocíe con aceite de oliva y lleve al horno a 180 grados por 20 minutos, saque la pulpa y la pasele por un procesador, aplaste con tenedor o pique con un cuchillo.

Para la tzatsiki saque las pepas y las nervaduras del locoto y paselas por agua hirviendo hasta que baje el picor. Paselas por un procesador con un poquito de aceite de oliva y guarde. Ralle el pepino pelado y mézclelo con los demás ingredientes incluye el locoto licuado.



Patel de Quinua y Coliflor

Para 6 Porciones

Ingredientes:

- 2 Cucharadas de aceite de olivas extra virgen
- 1 cebolla picada finamente
- 200 grs. de quinua
- 1 cabeza mediana de coliflor (1 kilo aproximadamente)
- 200 a 250 gr. de quesillo cottage
- 2 huevos
- 50 a 75 gr. de mantequilla con sal
- 50 a 75 gr. de queso parmesano rallado
- Sal y Pimienta





Preparación:

Cocer la Quinoa en abundante agua o fondo de ave (igual que las pastas) 10 minutos, reservar.

Preparar una tortilla delgada con el huevo con aceite de Sésamo y cortarla en tiritas de ½ cm. Y reservar.

Mientras tanto blanquee la coliflor en agua hirviendo con sal y déjela al dente. Una vez blanqueada, pique en una procesadora de alimentos, utilizando el cuchillo de acero, hasta que este picada en pedacitos del tamaño de las semillas de quínoa. Reserve en un bol grande.

Vierta el queso cottage y los dos huevos en la procesadora y bátalos hasta obtener una mezcla homogénea. Agregue ½ cucharadita de sal y pimienta. Verifique sabores y rectifique si es necesario.

Vierta la mezcla de cottage y huevos al bol y agregue la quínoa ya tibia, revolviendo suavemente hasta obtener una mezcla homogénea.

Traspase la coliflor con la quínoa a una fuente de vidrio y cúbrala con queso parmesano rallado. (Opcionalmente puede agregar dora que es una mezcla de huevo batido y crema o leche).

Hornee el budín de coliflor y quínoa durante 35'a 40', a 180° de temperatura hasta que este ligeramente dorado. Retire el budín del horno, dejándolo que repose y sívalo caliente o a temperatura ambiente.





Chaufa de Quinua

Para 3 a 4 personas

Ingredientes:

- 200 grs de Quinua
- 5 grs. de Diente de dragon
- 1 ud. de Huevo
- 1/8 de Pimentón
- 1 atado pequeño de Cebollin
- 10 c.c de Soya
- Aceite de maravilla
- Aceite de sesamo
- Ajo
- Jengibre

Preparación:

Cocer la Quinua en abundante agua o fondo de ave (igual que las pastas) 10 minutos, reservar. Preparar una tortilla delgada con el huevo con aceite de Sésamo y cortarla en tiritas de ½ cm. Y reservar.

Freír los dientes de dragón y la mitad de las tiritas de tortilla en abundante aceite hasta que queden crocantes y reservar.

En un wok saltear con Aceite de maravilla, Ajo, Jengibre, Pimentón, Quinua y agregar la Soya. Una vez salteado agregar los huevos y cebollín cortado en aritos pequeños.

Montar en un timbal y poner los dientes de dragón encima.





Ingredientes:

- 150 grs. Quinua
- Quinua blanca
- Quinua roja
- Quinua negra
- 80 grs. de Queso de Cabra
- 8 Tomtes deshidratados
- 3 cdt. Vinagre
- ½ cda. Merquen
- 2 cdt. Jugo de Limón
- Sal, Pimienta
- 2 cda. Aceite de Oliva
- 1 ramita de Albahaca

Ensalada de Quinua

Para 3 personas

Preparación:

Lavar la quinua hasta sacar toda la saponina y poner a cocer igual que el arroz en una proporción de dos tazas de agua por una de quinua, enfriar y reservar.

Aparte en un bowl mezclar vinagre, limón, sal, pimienta, merquén, albahaca picada en juliana, y aceite de oliva, revolver y agregar los tomates secos y el queso de cabra cortados en cuadros.

Mezclar la preparación anterior con las quinuas ya mezcladas entre sí, rectificar sazón y servir.



Quinua

con

Huesillos

Para 3 personas

Chef: Carlo Von Mühlenbrock

Ingredientes:

- 200 grs. Quinua (colores surtidos).
- 250 grs. Huesillos.
- 150 grs. azúcar.
- 1 ramita de Canela.
- 10 cc. de Vainilla.
- 40 grs. de Miel.

Preparación:

Lavar los huesillos y dejar remojando por a lo menos 5 horas en abundante agua. Una vez hidratados poner a cocer en la misma agua de remojo y agregarle un chorrito de vainilla, la canela, la miel y el azúcar. Cocer por a lo menos 30 a 40 minutos y dejar enfriar. Lavar la quinua hasta que el agua salga transparente y cocer en abundante agua con un chorrito de vainilla por a lo menos 12 a 15 minutos y reservar.

En un vaso grande montar la quinua con 2 huesillos y agregar el jugo de cocción bien frio.

