



CUSCÚS DE QUINOA CON MARINADO DE POLLO Y GAMBAS



Ingredientes para 4 personas

Para el cuscús de quinoa

- 200 g de quinoa cruda
- 80 g de garbanzos cocidos
- 100 g de cebolla (1 ud. pequeña)
- 80 g de zanahoria (2 uds. pequeñas)
- ½ coliflor
- ½ brócoli romanesco
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de pipas de girasol

Para la marinada con salsa de yogur

- 350 g de pechuga de pollo cortada en dados
- 150 g de gambas
- 250 g de yogur natural (2 unidades)
- 2-3 dientes de ajo
- Piel rallada de ½ limón
- 10 g de perejil fresco
- 5 g de orégano
- 1 guindilla
- 40 g de aceite de soja
- Sal

Elaboración

Preparamos la marinada en un bol de cristal de la siguiente manera:

- Pelamos y picamos los dientes de ajo, la guindilla y el perejil bien finos.
- Lavamos muy bien el limón y rallamos su piel con un rallador fino.
- Mezclamos en un bol con el yogur, el orégano, el aceite de soja y la sal al gusto.

Cortamos el pollo en dados de 2 cm y los introducimos en la marinada.

Pelamos las gambas y las introducimos en la marinada.

Tapamos el recipiente con papel film y dejamos marinar durante 1 hora.

En un cazo con abundante agua hirviendo y una pizca de sal, añadimos la quinoa y dejamos cocer durante unos 15 minutos o hasta que el grano esté hinchado y transparente. Escurrir.

A continuación pelamos y cortamos la cebolla y la zanahoria a dados pequeños, y las rehogamos en una sartén con aceite de oliva a fuego suave para que no cojan color.

Mientras tanto, deshojamos y sacamos ramilletes de la coliflor y del romanesco de un tamaño similar y los hervimos 5 minutos en abundante agua con sal.

Finalmente, en la misma sartén juntamos las verduras rehogadas, las hervidas, los garbanzos, las pipas de girasol peladas y la quinoa.

Sacamos el pollo y las gambas de la marinada y, sin escurrir demasiado, cocemos en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados. Retiramos del fuego.

Colocamos en un plato el cuscús de quinoa con verduras y lo acompañamos del pollo.

Observaciones (opcional)

Las verduras pueden ser sustituidas según temporada o disponibilidad por espinacas, acelgas, espárragos, berenjenas o las que prefieras.

Prueba a preparar el mismo plato con amaranto en lugar de quinoa para ir variando.

La misma marinada la puedes aplicar a carne magra de cerdo para hacerla más tierna y darle un toque de sabor.

Receta cedida por:

Fundación Alicia

Centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina