

QUINUA

Como cocinar la quinua:

Es preferible revisar sobre una superficie plana o sobre un plato plano los granos de quinua y apartar las piedritas. Lavar bien, frotándola entre las manos debajo del agua.

Ponerla a hervir en abundante agua sin sal. A los pocos minutos colar y colocarla en otra olla con agua hirviendo.

Dejar cocinar a fuego lento unos 15 minutos que es cuando los granos de quinua empiezan a reventarse. Colar, apartar y dejar enfriar.

-1 kilo de quinua - 2 litros de agua

-1/2 kilo de quinua - 1 litro de agua.