



Sopa de Quinoa y Tofu

Sopa de Quinoa y Tofu

Ingredientes

- 150 g de Quinoa Doria en grano
- 400 g de tofu –carne de res – pollo – cerdo o la proteína de la elección
- 2 dientes de ajo
- 20 mls aceite de oliva
- 20 g de perejil liso
- 1 tomate chonto
- 2 g comino molido
- 60 g arveja precocida
- ½ cebolla cabezona blanca
- 3 papas sabaneras
- Sal y pimienta (Al gusto)
- Cilantro fresco (Al gusto)

Preparación

1. Calentar el aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Preparar un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate, picados en cubos pequeños, el comino, las arvejas, el perejil liso y la pimienta.
3. Cocinar por unos 5 minutos, revolviendo un par de veces.
4. Agregar la proteína cortada en cubos medianos y mezclar bien con el sofrito, cocinar todo junto por aproximadamente 3 minutos más.
5. Añadir el agua y con el agua, las papas sabaneras peladas y cortadas en rodajas.
6. Reducir la temperatura y cocinar a fuego lento por unos 15 minutos o hasta que las papas estén blandas.
7. Una vez blandas, agregar la Quinoa en grano Doria previamente cocida en agua con sal y pimienta.
8. Revolver por un minuto, corregir punto de sal y retirar del fuego.
9. Para la presentación, en un plato hondo, agregar una cantidad considerable de sopa con todos y cada uno de sus ingredientes.
10. Terminar con abundante cilantro picado finamente por encima.