



Dos Tesoros, Dos Culturas.

Llame así a este plato, porque los dos elementos más importantes en él son el aceite de oliva extra virgen que es el tesoro del Mediterráneo y la quinoa que es el tesoro de los Incas. Dos culturas la europea y la americana unidas en armonía de sabores.

Ingredientes (6 porciones)

1 conejo de aproximadamente 1.200kg
2 cebollas
2 pimientos rojos
1 berengena mediana
1 calabacín mediano
30gr de pasas de uvas
1 taza de Quinoa (250gr.)
ajo
comino
semillas de cilantro
sal, pimienta molida
aceite de oliva extra virgen
flores de pepino y albahaca (para decorar)



Elaboración

Deshuesar el conejo, cortar la carne en trozos medianos. Cortar las cebollas en julianas, el pimiento en tiras mas gruesas, el calabacin y la berengena en cubos, y el ajo picarlo muy pequeño.

Poner en una cazuela aceite de oliva extra virgen y dorar la carne, cuando esta dorada, sacamos la carne y agregamos mas aceite de oliva y ponemos primero el ajo, y seguido la cebolla y el pimiento, pochamos y luego ponemos el calabacin y la berengena, agregamos un poco mas de aceite de oliva y luego de unos minutos ponemos la carne y sal pimentamos, y tambien agregamos el comino, las semillas de cilantro y las pasas de uva. Dejamos cocinar a fuego lento. Mientras en otra cazuela ponemos aceite de oliva y cuando sube un poco su temperatura agregamos la quinoa y seguido dos tazas de agua, ponemos sal y tapamos la cazuela y dejamos cocinar a fuego lento.

Luego de 15 minutos, apagamos los fuegos y dejamos reposar las dos cazuelas.

Montamos el plato, adornando con las flores de pepino y la albahaca..

Buen apetito.





Valor Nutricional del plato.

Por porcion:

571 Kcal.

Hidratos de carbono: 51gr.

Proteinas: 31gr.

Lipidos: 28 gr.

Fibra: 4,3gr.

Los acidos grasos de este plato son la estrella que lo realza, en el aceite de oliva encontramos el ácido oleico es un tipo de grasa monoinsaturada y en la quinoa acidos grasos esenciales como es el acido linoleico y linolenico.



Datos de la Quinoa

La quinoa es una planta alimenticia muy antigua del área andina.

Llamado el tesoro culinario de los Incas.

La calidad nutricional de un producto depende tanto de la cantidad como de la calidad de los nutrientes presentes. Su importancia radica en la calidad de su proteína. La proteína de quinoa tiene una composición balanceada de amino ácidos esenciales parecida a la composición aminoacidica de la caseina, la proteína de la leche. En las pruebas biológicas se ha encontrado valores mayores para la quinoa que para la caseina.

componentes de las semillas: □341 calorías por 100 g, proteínas de alta calidad (14%), hidratos de carbono (60%), gomas (4%), grasas (5%), fibra (7%), minerales (calcio, fósforo, hierro, magnesio) y vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina).

