Risotto de calabaza y quinoa

Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 35min , Tiempo de cocción: 0min
Tiempo total: 35min , Número de porciones: **3**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: https://srecetas.es/risotto-de-calabaza-y-quinoa

Preparación

Lavar la quinoa dos veces. Cocinarla a fuego lento durante 20 minutos dentro de una cacerola tapada con dos tazas de agua y algunos granitos de sal. Dorar dos cebollas picadas muy pequeñas en aceite de oliva extra virgen. Agregar la calabaza cocida hecha puré a la cebolla y mezclar. Agregar la quinoa cocida, el queso y la pimienta. Espolvorear con las almendras fileteadas. Servir al instante.

Ingredientes

- 1 taza/s Quinoa
- 2 Cebollas
- 15 cc. Aceite de oliva
- 1 cantidad mínima Nuez Moscada
- 10 Almendras
- 200 grs Queso Mascarpone (o Mozzrella)
- 1 taza/s Puré de Calabaza
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Para/con niños, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Chicas delgadas, Plato Principal