Recetas con Quínoa

Luis Erazzú, Luciana Martínez Calsina, Marcela Rudelli y Karina Pastrana (INTA)
Sebastián Edgardo Buedo y Juan Antonio González (Fundación Miguel Lillo)

INTA Ediciones

Serie BREVES

Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria

Recetario de Quínoa

INTA EEA Famaillá
Noviembre de 2021

Este documento es resultado del financiamiento otorgado por el Estado Nacional, por lo tanto, queda sujeto al cumplimiento de la Ley Nº 26.899.

Se enmarca dentro del Programa Nacional de Cultivos Industriales y de los Proyectos Federales de Innovación Productiva -PFIP 2017

Agradecimientos:
Grupo QUÍNUAS DEL YOCAVIL.

Compiladores:
INTA
Luis Ernesto Erazzú
Luciana Martínez Calsina
Marcela Rudelli
Karina Pastrana

Fundación Miguel Lillo
Sebastian Edgardo Buedo
Juan Antonio González

Colaboración
Karina Pastrana
(INTA)

Diseño
Mariano Matías
(INTA)

Esta publicación cuenta con licencia:
CC BY NC SA

Ensalada de quínoa

En la misma se pueden agregar cebollas, aceitunas, tomate Cherry y quínoa hervida, cantidad deseada. Condimentar con aceite, sal y con hierbas aromáticas. También se puede agregar rúcula, zanahorias ralladas, trozos de manzana o pasas de uva.

Guiso de quínoa con carne y verduras

Calentar 3 cucharadas de aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Cuando esté listo, agregar 1 taza de cebolla y otra de pimientos verdes, amarillos y rojos, todo picado y 1 diente de ajo, también picado. Cuando el sofrito esté, agregar 200 g de carne molida y revolver enérgicamente con cuchara de madera para que se mezcle bien; condimentar con pimentón y comino, y agregar luego una zanahoria mediana picada chiquita. Cocinar revolviendo ocasionalmente unos 10 minutos (hasta que la esté tierna la zanahoria), agregar 1/2 taza de puré de tomate y cocinar unos 30 segundos más. Agregar 2 tazas de caldo de verduras, junto con dos papas medianas cortadas en cubitos, 1 y 1/2 taza de quínoa lavada. Llevar el fuego a medio-bajo y cocinar revolviendo de tanto en tanto, para evitar que se pegue, unos 15 minutos, o hasta que las papas y la quinoa estén tiernas; de ser necesario, añadir caldo, para que quede jugoso. Al servir, decorar espolvoreando perejil fresco picado.

Risotto de quínoa

Lavar dos tazas medianas de quínoa. Cocinar la quinoa por 15 minutos y dejar reposar. Picar tomates, cebollas, zanahoria rallada y mezclar con aceite en una sartén hasta que la cebolla este transparente. Agregar sal y otras especies a gusto. Pasar todo a una olla mediana y mezclar con la quinoa. Si hace falta agregar agua con un caldo de verduras. Cocinar unos pocos minutos y agregar dos cucharadas de queso crema. Si se prefiere se puede agregar queso rallado en la olla o al servir en cada plato. Otra opción es agregar hongos troceados. Al servir agregar perejil u otra verdura de hojas picado fino.

Sopa de quínoa

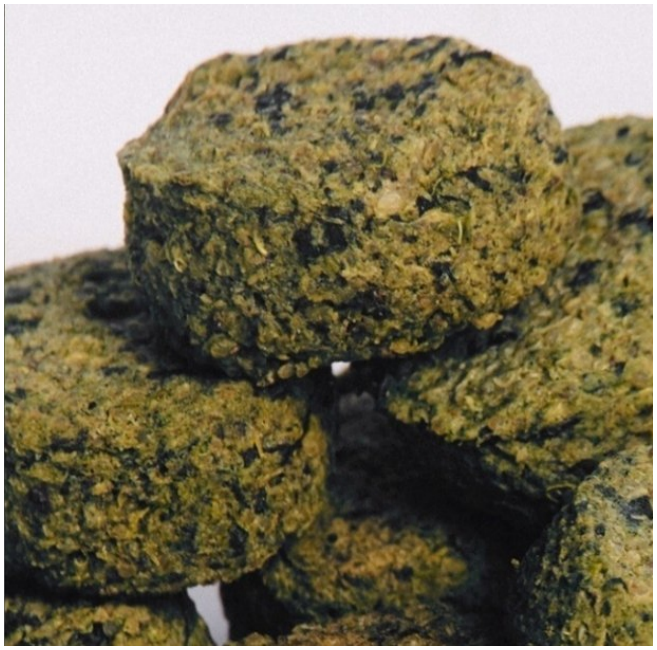
Prepara como una sopa común, pero al final agregar 2 tazas de quínoa ya cocida y trocitos de pollo. Para darle un toque diferente se puede agregar una taza de leche a la olla donde se está preparando la sopa. Otra opción es agregar dos o tres huevos de gallina previamente mezclados a tenedor. Esta sopa es muy energética para los días de otoño-invierno.

Empanada de quínoa

Ingredientes: 600 gramos de harina común. 100 gramos de harina de quínoa. 1 cucharadita de pimienta. 200 gramos de grasa de vaca. 300 cm3 de agua tibia. Relleno: 300 gramos de quínoa cocida. 2 morrones rojos. 2 cebollas grandes. 250 gramos de queso (de vaca o de cabra). Sal, pimentón, orégano y pimienta a gusto.
Preparación: mezclar las harinas, luego poner la sal, la pimienta y la grasa derretida. Formar la masa y dejarla reposar. Cocinar la quínoa y dejarla a temperatura ambiente. Picar la cebolla y el morrón en dados pequeños, freírlos en aceite (cantidad necesaria) bien caliente. Condimentar, salar y agregar el queso en dados. Retirar del fuego y mezclar con la quínoa cocida. Dejar enfriar a armar las empanadas.

Hamburguesas o medallones de quínoa

Ingredientes: 1 taza de quínoa cocida, 2 cebollas, 1 morrón, 1 cebolla de verdeo, 1 diente de ajo, 1 cucharada de harina leudante.
Preparación: preparar un sofrito con la cebolla, el morrón y el ajo y reservar. Hervir la quínoa y aun tibia agregar el sofrito. Unir todo y condimentar a gusto. Agregar la harina leudante y armar las hamburguesas con las manos o un molde. Colocar sobre placa aceitada y cocinar al horno hasta que doren de ambos lados.



FLAN CASERO CON QUINUA

Ingredientes: 2 tazas de quinua cocida, 3 huevos, 1 taza de azúcar, 3 tazas de leche, 1 cucharita de vainillín
Preparación: Lo primero será preparar el caramelo. Para ello colocamos en una olla el azúcar con el agua y llevamos a fuego medio, hasta que el azúcar se derrita completamente y el caramelo adquiera un color dorado. Preparamos la mezcla integrando todos los ingredientes, batimos o licuamos hasta que se ponga cremosa y llevamos a cocción en una fuente para horno por aproximadamente 40 m en baño maría. Retiramos del horno, sacamos la fuente y dejamos enfriar a temperatura ambiente, luego lo metemos en la heladera antes de consumir.

GALLETAS DULCES CON QUINUA

Ingredientes: Harina 0000 500 grs, Manteca 200 grs, azúcar impalpable 100 grs, Esencia de limón 1 cucharadita, yemas de huevo: 5, Harina de quinua 200 grs
Preparación: Formar una corona con las harinas y colocar la manteca en el centro; Añadir el azúcar impalpable; Trabajar los ingredientes del centro y perfumar con la esencia de limón; Incorporar las yemas de a una y mezclar; Ubicar la preparación sobre una placa limpia. Llevar a la heladera por una 1 hora; Retirar, amasar, dividir en dos partes y formar cilindros; Sobre la mesa enharinada estirar cada cilindro a 4 mm de espesor y 6 de diámetro aproximadamente; Con ayuda de una espátula, para evitar que se deformen, disponer las tapas, separadas entre sí, sobre una placa limpia; Llevar a horno moderado de 8 a 10 m; Retirar y dejar enfriar.

TARTALETAS DE VERDURAS, QUESO Y QUINUA

Ingredientes: 12 Tartaletas medianas; verduras cocidas y picadas pequeñas; queso untable; condimentos; aromáticas: orégano, albahaca; 1 taza de quinua cocida
Preparación: En un bol colocar las verduras, la quinua hervida, queso untable mezclar todo y condimentar a gusto; Luego rellenar las tartaletas con la mezcla obtenida y llevar a horno caliente por unos 5 min hasta dorar; Se puede rellenar también con atún, trocitos de pollo etc.

BASTONCITOS DE POLLO Y QUINUA

Ingredientes: 1 pechuga de pollo hervida y picada; 1 cebolla rehogada picada fina; 1 pimiento morrón rehogado y picado; 2 tazas de quinua cocida; 1 huevo; pan rallado 1 taza; aceite para freír; condimentos y aromáticas
Preparación: Triturar las pechugas de pollo o picar muy fino; Poner la carne triturada en un bol y le añadimos el huevo, la cebolla, el pimiento, la quinua cocida y el pan rallado; Mezclamos bien y condimentamos a gusto además agregando las aromáticas. Debemos juntar bien todos los ingredientes y formar una pasta más o menos compacta; Si vemos que está un poco fluida para poder hacer los bastoncitos, solo tenemos que agregar un poco más de pan de rallado y volver a mezclar; Con las manos formaremos bastoncitos del tamaño que más o menos guste; Procedemos a freír en aceite caliente hasta cocinar y dorar.

JUGOS FRUTADOS

Opcional de frutilla, durazno o cualquier fruta para 1 litro
Ingredientes: Agua segura 1 lt.; Fruta 200 grs (duraznos o frutillas); 4 cucharadas de azúcar y 5 cucharadas de quinua cocida.
Preparación: en un vaso de licuadora se coloca la mitad del agua y todos los ingredientes, se licua durante 1 min, luego agregar toda el agua y seguir el proceso por durante 2 min. Se puede incorporar hielos a la preparación. También se puede preparar con leche y agua.

PANCITOS SABORIZADOS CON QUINUA

Ingredientes: 500 gs de harina 000; 200 gs de harina de quinua; 50 grs de levadura; 1 cucharadita de azúcar; 1 cucharadita de sal; 50 grs de manteca tipo pomada; 250 cc de agua tibia; 1 huevo para pintar.
Pancitos de queso: 100 gr. queso rallado tipo reggianito, roquefort, cheddar o mozzarella, podes elegir uno o mezclar los que tengas.
Pancitos de cebolla: 1 cebolla mediana picada y rehogada en 1 cda de manteca también podes utilizar cebolla de verdeo o puerro
Pancitos provenzal: 2 dientes de ajo picaditos y previamente rehogados apenas en un poquito de aceite más y agregar perejil picado fresco
Pancitos de hierbas: 3 cucharadas. Orégano, ciboulette, perejil, albahaca o cualquier hierba
Preparación: poner sobre la mesa las harinas en forma de corona y en el centro hacer un hueco y colocar la levadura, la cda de azúcar, la sal y la manteca; De a poco ir volcando sobre los ingredientes del medio el agua e integrar las harinas hasta formar un bollo; Agregar los ingredientes elegidos para saborizar, luego golpeamos y amasamos por algunos minutos .De ser necesario agregar un poco más de harina; Dejamos leudar el bollo hasta duplicar el volumen; Luego hacemos los bollitos del tamaño deseado; Acomodarlos sobre una placa enmantecada .batir el huevo pincelarlos y llevar a hornear por 10 min hasta que estén bien doraditos.

Fundación Miguel Lillo

TUCUMÁN – ARGENTINA

GOBIERNO DE TUCUMÁN

SECRETARÍA DE ESTADO DE INNOVACIÓN Y DESARROLLO TECNOLÓGICO

INTA

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

Argentina