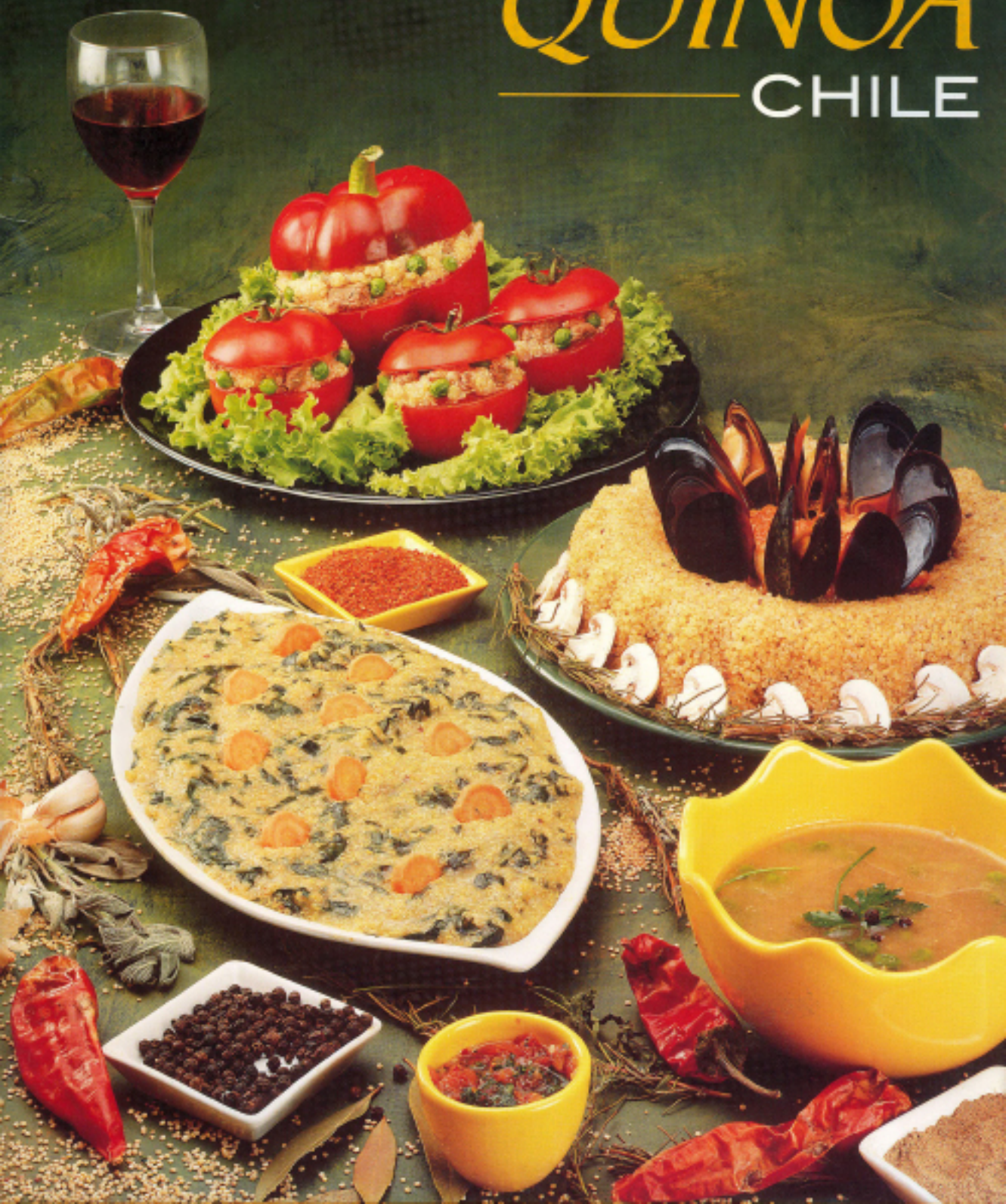


QUINOA

CHILE





マス入りキノアスフレ

QUINOA SOUFFLE MIT FORELLE

QUINOA SOUFFLE WITH TROUT

SUOFFLE DE QUINOA CON TRUCHAS



マス入りキノアスフレ

材料 (6人分)

煮たキノア	2カップ
マス	1kg
卵	3ケ
きざみたまねぎ	大サジ1
粉チーズ	大サジ3
塩、こしょう	適宜

作り方

- 1 キノアを洗い、水から煮る。煮えたら塩を加え、冷ます。
- 2 煮たマスのほねを取り除きほぐす。刻んだたまねぎと混ぜ、塩こしょうする。
- 3 卵白を泡立てメレンゲを作る。
- 4 大きめのカップに煮たキノアと卵黄を入れてもったりするまで混ぜる。マスと粉チーズとメレンゲを加える。
- 5 中火で30分オーブンで焼く。

QUINOA SOUFFLE MIT FORELLE

Die Zutaten Für (6 Personen)

- 2 tasse gekochte Quinoa
- 1 k Forelle
- 3 eier
- 1 essl. zerkleinerte Zwiebel
- 3 essl. Reibkäse
- Salz und Pfeffer

Die Zubereitung

1. Gewaschene Quinoa in kaltem Wasser auskochen lassen. Dann mit Salz abschmecken.
2. Die gekochene Forelle zerkleinern und mit den Zwiebeln, Salz und Pfeffer mischen.
3. Das Eiweiss steif schlagen.
4. Den Quinoa mit dem Eigelb mischen. Dann die Forelle, den Schafkäse und den Eischnee hinzugeben.
5. beimittlerer hitae 30 minuten im backofen ahitaen.

QUINOA SOUFFLE WITH TROUT

Ingredients (for 6 servings)

- 2 cups boiled quinoa
- 2 pounds trout
- 3 eggs
- 1 tbsp. chopped onion
- 3 tbsp. grated cheese
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Wash the quinoa and boil it. When boiled add salt and let it cold down
2. Cut the cooked trout in little pieces and mix it with chopped onion, salt and pepper
3. Beat the egg whites untill stiff
4. In a bowl, mix the quinoa with the egg yolks and beat untill it gets thick. Add the trout, grated cheese and egg whites
5. Cook in oven at moderate temperature for 30 minutes.

SUOFFLE DE QUINOA CON TRUCHAS

Ingredientes (para 6 personas)

- 2 tazas de quinoa cocida
- 1 kilo de trucha
- 3 huevos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 3 cucharadas de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lave la quinoa y ponga a cocer con agua fría. Después de cocida agregue sal y deje enfriar
2. Desmenuce la trucha cocida, mezcle con cebolla picada, sal y pimienta.
3. Bata las claras a punto de merengue (nieve)
4. Mezcle en un tazón la quinoa cocida con las yemas y bata hasta que espese. Agregue la Trucha, queso rallado y las claras.
5. Cocinar en horno moderado por 30 minutos.





キノア入りカスエラ

KASSEROLLE MIT QUINOA

CASSEROLE WITH QUINOA

CAZUELA CON QUINOA



キノア入りカスエラ

材料 (10人分)

キノア	1カップ
牛肉(又はラムか豚肉)	500g
じゃがいも(中)	4~5ヶ
にんじん (中)	2
たまねぎ	1/2
とうもろこし	2本
赤ピーマン	2ヶ
えんどう豆	大サジ6
セロリ	1本
油	大サジ1/2
にんにく	2片
水	2ℓ
オレガノ、クミン、塩	適宜

作り方

- 1 キノアを1リットルの水で1時間煮る。
- 2 油でにんにく、赤ピーマン、刻んだたまねぎを炒め、オレガノ、クミンを加える。
- 3 小さく切った肉を加え、焦げ目をつける。
- 4 ニンジン、刻んだセロリ、輪切りにしたとうもろこし、じゃがいも、えんどう豆と湯を加える。
- 5 柔らかくなるまで煮る。煮てあったキノアを加えて暖め、いただく。

KASSEROLLE MIT QUINOA

Die Zutaten (Für 10 Personen)

1 tasse Quinoa
1/2 k Rind, Lamm oder Schweinefleisch
4 - 5 mittelgrosse Kartoffeln
2 mittelgrosse Karotten
1/2 zwiebel
2 maiskolben
2 paprikaschoten
6 essl. frischer Erbsen
1 stil Sellerie
1/2 essl. Öl
2 knoblauchzehen
2 l Wasser
Salz, Majoran und Kümmel

Die Zubereitung

1. Den Quinoa in 1 l Wasser eine Stunde lang quellen lassen.
2. Die Knoblauchzehen, roten Chili, den Majoran, Kümmel und die gewürfelten Zwiebeln in einem Topf gut anbraten.
3. Das Fleisch hacken, hineingeben und von allen Seiten gut anbraten.
4. Die Karotten und den Sellerie in Scheiben schneiden; die Maiskolben halbieren. Die Erbsen hineingeben mit die Quinoa und das gare. Fleisch kochen lassen.

CASSEROLE WITH QUINOA

Ingredients (for 10 servings)

1 cup of quinoa
1 pound beef, lamb or pork
4 or 5 potatoes medium size
2 carrots medium size
1/2 onion
2 corn-on-the-cob (green corn)
2 red peppers
6 tbsp. of fresh peas
2 cloves garlic
1 sprig celery
2 litres of water
Oregano (wild marjoram), cumin and salt.

Preparation

1. Boil the quinoa in 1 litre of water for one hour.
2. Fry in oil the garlic, red pepper and onion, with oregano and cumin.
3. Add minced meat and brown it.
4. Add carrot, chopped celery, sliced corn, potatoes and peas and hot water.
5. Boil until they are ready. Add the cooked quinoa. Heat and serve.

CAZUELA CON QUINOA

Ingredientes (para 10 personas)

1 taza de Quinoa
1/2 kilo de carne de res, cordero o chanco
4 a 5 papas medianas
2 zanahorias medianas
1/2 cebolla
2 choclos
2 pimentones rojos
6 cucharadas de arvejas frescas
1 rama de apio
1/2 cucharada de aceite
2 dientes de ajo
2 litros de agua
Orégano, comino y sal a gusto

Preparación

1. Hervir la quinoa en un litro de agua por espacio de una hora.
2. Freír en el aceite los ajos, pimentones rojos y cebolla picada, con el orégano y comino
3. Agregar la carne cortada en trozos pequeños y dorarla
4. Añadir zanahoria y apio picados, choclo cortado en rodajas pequeñas, papas y arvejas limpias y agua caliente.
5. Hervir hasta que estén listas. Agregar la quinoa cocida. Calentar y servir.





クリスマス ドリンク

GETRÄNK FÜR WEIHNACHT UND NEUJAHR

CHRISTMAS PUNCH

BEBIDA NAVIDEÑA



クリスマス ドリンク

材料 (20人分)

キノア 1kg
水 4ℓ
アニス酒 1/4本
(又はアニス1/4とピスコ1カップ)
好みによって量を調整する。
コンデンスミルク 1缶
砂糖、シナモン、クローブ、
バニラエッセンス 適宜

作り方

- 1 なべにキノア、シナモンとクローブを
入れ3時間煮る。(圧力鍋は使用しない)
- 2 煮えたら、こす。
- 3 火からおろし、コンデンスミルク、アニス酒、
砂糖、バニラエッセンスを加える。
- 4 いただく前にもう一度暖める。

GETRÄNK FÜR WEIHNACHT UND NEUJAHR

Die Zutaten (Für 20 Personen)

1 kg Quinoa
4 l Wasser
1/2 flasche Anisbranntwein (oder 1/4 Anis mit 1 Tasse Branntwein)
1 kondensmilch Topf
Zucker, Zimtpulver, Gewürznelken, Vanilleextrakt

Die Zubereitung

1. Die Quinoa mit dem Zimtpulver und den Gewürznelken 3
Stunden lang quellen lassen.
2. Dann die Quinoa aussieben.
3. Den Zucker, die Milch, den Anisbranntwein und das Vanilleextrakt
bei schwacher Hitze eingeben.
4. Die Mischung vorwärmen bevor man sie serviert.

CHRISTMAS PUNCH

Ingredients (for 20 servings)

2 pounds of quinoa
4 litres of water
1/2 bottle of aniseed liquor (or 1/4 anisette with 1 cup pisco)
1 can of condensed milk
Sugar, cinnamon, clove, vanilla essence to taste.

Preparation

1. In a sauce pan, boil the quinoa with the cinnamon and clove
for 3 hours
2. Once the quinoa is cooked, drain the water in a sauce pan
3. While keeping the sauce pan containing the water on the fire
(low), add sugar, milk, aniseed liquor and vanilla essence
4. Reheat before serving.

BEBIDA NAVIDEÑA

Ingredientes (para 20 personas)

1 kilo de quinoa
4 litros de agua
1/2 botella de anisado (o 1/4 de anís más 1 taza de pisco)
Puede reducir la cantidad de licor según el gusto
1 tarro de leche condensada
Azúcar, canela, clavo de olor, esencia de vainilla al gusto

Preparación

1. Ponga a hervir en una olla (no utilizar olla presión) la quinoa con
la canela y el clavo de olor, por espacio de 3 horas.
2. Una vez cocida la quinoa, cierna en un colador a un depósito
3. Agregue al líquido colado el azúcar, la leche, el anisado y la
esencia de vainilla (esta operación debe hacerse bajando el
fuego).
4. Recaliente la preparación antes de servir.





キノアミルクシェイク

QUINOA MIT MILCH UND HONIG

QUINOA MILKSHAKE

QUINOA BATIDA CON LECHE Y MIEL



キノアミルクシェイク

材料 (12人分)

キノア	1カップ
牛乳	4カップ
チャンカカ(*)	大サジ1
バニラ	小サジ1
バター	大サジ2
クローブ	4
塩	少々
砂糖	適宜
乾燥したオレンジの皮	

作り方

- 1 キノアをよく洗い、水から煮る。
- 2 煮えたら、塩、牛乳、砂糖を加える。
もったりするまで、火にかける。
- 3 火からおろし、バニラとバターを加える。
- 4 ボウルに入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- 5 グラスに入れ、チャンカカ、蜂蜜又はその他のシロップをかけていただく。

メモ: チャンカカシロップの作り方

黒砂糖、水少々、クローブ、オレンジの

皮を火にかけとろみがつくまで煮る。

(*)チャンカカ: 精製前の糖塊を水で溶かして作るシロップ。糖蜜でもよい。

QUINOA MIT MILCH UND HONIG

Die Zutaten (Für 12 Personen)

- 1 tasse Quinoa
- 4 tasse Milch
- 1 essl. chancaca
- 1 teel. Vanille
- 2 essl. Butter
- 4 gewürznelken
- Etwas Salz
- Abgeriebene Orangenschale
- Zucker

Die Zubereitung

1. Die gewaschene Quinoa im kalten Wasser auskochen lassen.
2. Dann Salz, Milch und Zucker hinzugeben und quellen lassen.
Kochen lassen bis es fester wird.
3. Vom Feuer nehmen und Vanille und Butter hinzugeben.
4. Diese Mischung schlagen bis Sahne entsteht.
5. In Nachtisch-Glässern servieren und mit Chancacahonig oder Honig endecken.

Anmerkung: Chancacahonig

Die Chancaca in ein wenig Wasser mit Gewürznelken und Orangenschale quellen lassen.

QUINOA MILKSHAKE

Ingredients (for 12 servings)

- 1 cup of quinoa
- 4 cups of milk
- 1 tbsp. of chancaca (*)
- 1 sp. of vanilla
- 2 tbsp. butter
- 4 cloves
- A pinch of salt
- Sugar to taste
- Orange zest (dry)

Preparation

1. Wash the quinoa and set to boil in cold water
2. When cooked, add salt, milk and sugar to taste. Let boil until it gets thick
3. Take it out of the fire and add vanilla and butter
4. Pour in a bowl and beat until it gets creamy
5. Serve in goblets
6. Cover with chancaca honey

Note: Chancaca honey preparation.

boil chancaca in water with a clove and orange zest.

(*) Chancaca: Syrup made by dissolving a block of unrefined sugar with water. It can be replaced by a mixture of molasses and water.

QUINOA BATIDA CON LECHE Y MIEL

Ingredientes (para 12 personas)

- 1 taza de quinoa
- 4 tazas de leche
- 1 cucharada de chancaca (*)
- 1 cucharadita de Vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 clavos de olor
- Sal (la punta del cuchillo)
- Azúcar a gusto
- Cáscara de naranja seca

Preparación

1. Escoja la quinoa, lávela bien y póngala a cocinar en agua fría
2. Cuando este bien cocida, agregue la sal, la leche y azúcar a gusto. Deje hervir hasta que se espese.
3. Retírela del fuego, añada la vainilla y la mantequilla
4. Ponga en una fuente y bátala hasta que tome consistencia cremosa
5. Sírvala en copas, cúbrala con miel de chancaca, de abeja o de cualquier otra.

Nota: Preparación de la miel de chancaca

Ponga a hervir la chancaca en un poco de agua junto con el clavo de olor y la cáscara de naranja hasta que tome punto.

(*) Chancaca: Jarabe espeso preparado disolviendo un trozo de azúcar sin refinar con agua. Puede ser reemplazado por una mezcla de melaza y agua.





キノアスープ
QUINOA SUPPE
QUINOA SOUP
SOPA DE QUINOA



キノアスープ

材料 (8人分)

キノア	1カップ
じゃがいも	500g
牛乳	1/2ℓ
卵	2ヶ
油	大サジ2
たまねぎ	1ヶ
にんにく、塩	適宜

作り方

- 1 油、刻んだたまねぎ、にんにくと塩で調味し、2リットルの熱湯を加える。
- 2 水1カップにつぶしたキノアを溶かし、1に加える。
- 3 木べらで混ぜながら煮る。
角切りにしたじゃがいもを加える
- 4 火からおろす直前に牛乳と溶いた卵を加える。

QUINOA SUPPE

Die Zutaten (Für 8 Personen)

1 tasse Quinoa
1/2 k Kartoffeln
1/2 l Milch
2 eier
2 essl. Öl
1 zwiebel
Salz
Knoblauchzehen

Die Zubereitung

1. Kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauchzehen in das Öl dünsten.
Dann 2 l gekochene Wasser hineingeben.
2. Den Quinoa in 1 Tasse kaltes Wasser auflösen und hinzugeben.
3. Während des Kochens mit einem Holzlöffel umrühren.
Kleingeschnittene Kartoffeln dazugeben.
4. Bevor man das Essen von der Kochstelle nimmt, die Milch hinzufügen.

QUINOA SOUP

Ingredients (for 8 servings)

1 cup of quinoa
1 pound of potatoes
1/2 litre of milk
2 eggs
2 tbsp. of oil
1 onion
Garlic and salt to taste.

Preparation

1. Make a dressing with oil, chopped onion, ground garlic and salt.
Add two litres of boiling water.
2. Dissolve ground quinoa in a cup of cold water and pour it in the dressing.
3. Stir with a wooden spoon while cooking. Add diced potatoes.
4. Add the milk and eggs beaten right before taking it out of the fire.

SOPA DE QUINOA

Ingredientes (para 8 personas)

1 taza de Quinoa
1/2 kilo de papas
1/2 litro de leche
2 huevos
2 cucharadas de aceite
1 cebolla
Ajos y sal a gusto

Preparación

1. Haga un aderezo con aceite, cebolla picada, ajos molidos y sal, agregue dos litros de agua hirviendo.
2. Disuelva la quinoa molida en una taza de agua fría y échela en el aderezo.
3. Mueva con la cuchara de palo durante la cocción. Agregue las papas cortadas en dados.
4. Antes de sacarlo del fuego agregue la leche y huevos batidos.





野菜入りキノア

GEMÜSE MIT QUINOA

QUINOA WITH VEGETABLES

QUINOA CON VERDURAS



野菜入りキノア

QUINOA WITH VEGETABLES

GEMÜSE MIT QUINOA

QUINOA CON VERDURAS

野菜入りキノア

材料 (10人分)

キノア	1 3/4カップ
ホウレン草	1.5 kg
たまねぎ	中1ケ
トマト	中2ケ
にんにく	3片
ラード又は油	大サジ5
塩、コショウ、クミン	適宜

作り方

- 1 キノアに3リットルの水を加え弱火で1時間煮る。
 - 2 ラード(又は油)で、たまねぎ、トマトにんにくを炒め、塩こしょうで調味する。
 - 3 洗って切った野菜と水1/2カップを加え、柔らかくなるまで煮る。
 - 4 煮たキノアと塩適宜を2に加え、ひと煮えさせる。
- 応用: ホウレン草の他にちしゃ、ピーマンなども使える。

GEMÜSE MIT QUINOA

Die Zutaten (Für 10 Personen)

- 1 3/4 tasse Quinoa
- 1 1/2 k Spinat
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 2 mittelgrosse Tomaten
- 3 knoblauchzehen
- 5 essl. Fett oder Öl
- Etwas Pfeffer
- Etwas Kümmel
- Etwas Salz

Die Zubereitung

1. Den Quinoa in 3 l Wasser eine Stunde lang quellen lassen.
2. Machen Sie eine Zubereitung mit Fett oder Öl, Zwiebel, Knoblauchzehen, Pfeffer, Kümmel und Salz.
3. Den Quinoa und etwas Salz hineingeben. Dejar que de un ligero hervor.
4. Das gewaschene und geschnittene Gemüse mit 1/2 Tasse Wasser hinzufügen und kochen lassen, bis es gar ist.
5. Anmerkung: Man kann keinen Spinat, Mangolt oder Paprika dafür benutzen!.

QUINOA WITH VEGETABLES

Ingredients (for 10 servings)

- 1 3/4 cups of quinoa
- 3 pounds of spinach
- 1 onion
- 2 tomatoes medium size
- 3 cloves garlic
- 5 tbsp. oil
- Pepper, cumin powder and salt to taste

Preparation

1. Boil the quinoa in 3 litres of water at low fire for one hour
2. Prepare a dressing with oil, onion, garlic, pepper and tomato
3. Add chopped vegetables with 1/2 cup of water. Boil it until they are ready
4. Add to this preparation the cooked quinoa, salt to taste and let it heat until it boils.

Note: can be used spinach, chard or peppers.

QUINOA CON VERDURAS

Ingredientes (para 10 personas)

- 1 3/4 tazas de quinoa
- 1 1/2 kilo de espinacas
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 dientes de ajo
- 5 cucharadas de manteca o aceite
- Pimienta, comino y sal a gusto

Preparación

1. Cocer la quinoa en 3 litros de agua a fuego lento durante una hora
2. Preparar un aderezo con manteca o aceite, cebolla, ajos, pimienta, comino y tomate.
3. Agregar la verdura lavada y picada con 1/2 taza de agua, dejándola hervir el tiempo suficiente para que se cocine.
4. Añadir a todo lo anterior la quinoa cocida, sal a gusto y dejar que dé un ligero hervor.

Nota: Puede usarse espinacas, acelgas o pimientos.





キノア グラネアダ

GRANIEREN QUINOA

GRAINED QUINOA

QUINOA GRANEADA



キノア グラネアダ

GRAINED QUINOA

GRANIEREN QUINOA

QUINOA GRANEADA

キノア グラネアダ

材料 (10人分)

油	1/4ℓ
洗ったキノア	5カップ
つぶしたんにく	3片
オレガノ	小サジ1/2
塩	適宜

作り方

- 1 油をひいたフライパンを中火で温める。
- 2 洗って水をきったキノアを加え、黄色になるまで、炒める。
- 3 なべにんにく、オレガノ、油、塩で調味し、水10カップを入れ沸騰させる。炒めたキノアを加え、弱火でパラパラになるまで煮る。最後に1カップの塩水をふりかけ、火からおろす。

GRANIEREN QUINOA

Die Zutaten (Für 10 Personen)

1/4 l Öl
5 tasse gewaschene Quinoa
3 gemahlen Knoblauchzehen
1/2 essl. Majoran
Salz

Die Zubereitung

1. Ein Pfann mit Öl anwärmen und schmoren lassen (bei leichter Hitze).
2. Die gewaschene und abgetrocknete Quinoa hinzugeben und rösten bis sie goldbraun ist. 3. In einen Topf Knoblauchzehen, Öl und Zahnstocher eingeben und 10 Tasse Wasser hinzugeben bei leichter Hitze granieren lassen. Dann 1 Tasse Wasser mit Salz hinzugeben und vom Ofen nehmen.

GRAINED QUINOA

Ingredients (for 10 servings)

1/4 litre of oil
5 cups of quinoa (previously washed)
3 cloves garlic (ground)
1/2 sp of oregano
Salt to taste

Preparation

1. Heat a frying pan with a pinch of oil at moderated fire
2. Add the quinoa and toast it moving constantly untill it gets yellow.
3. Use another pan to make a dressing with ground garlic, oil and oregano.
4. Add 10 cups of water, let boil, add the toasted quinoa and leave at low fire until it is grained. Finally, sprinkle a cup of water with salt and take it out of fire.

QUINOA GRANEADA

Ingredientes (para 10 personas)

1/4 litro de aceite
5 tazas de quinoa lavada
3 dientes de ajo molido
1/2 Cucharadita de orégano molido
Sal a gusto

Preparación

1. Calentar un sartén con un poco de aceite a fuego moderado.
2. Incorporar la quinoa lavada seca y tostar moviendo constantemente hasta obtener un color amarillo uniforme.
3. En otra cacerola hacer un aderezo con los ajos molidos, aceite y orégano, luego añadir 10 tazas de agua, dejar hervir, incorporar la quinoa tostada y dejar a fuego lento hasta que quede graneada. Finalmente rociar 1 taza de agua con sal y retirar del fuego.





キノア辛味ソース

SCHÄRFE QUINOA

SPICY QUINOA

PICANTE DE QUINOA



キノア辛味ソース

材料 (6人分)

キノア	1 3/4カップ
卵	2ケ
カテージチーズ	大サジ3
潰したとうがらし	大サジ1
たまねぎ	中2ケ
ラード又は油	大サジ5
パセリ	20本
塩	適宜

作り方

- 1 キノアをよく洗い、3.5リットルの水を加え弱火で1時間煮る。
- 2 ラード又は油でたまねぎ、とうがらしを炒め、水1/2カップと塩を加える。
- 3 2のソースを煮たキノアに加える。
- 4 チーズとパセリを加え、10分火にかける。
- 5 ゆでた卵を散らして、いただく。

SCHÄRFE QUINOA

Die Zutaten (Für 6 Personen)

- 1 3/4 tasse Quinoa
- 2 eier
- 3 essl. Frischkäse
- 1 essl. Chilischote
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 5 essl. Öl
- 20 Petersilien Stengelchen
- Salz

Die Zubereitung

1. Die gewaschene Quinoa im 3 1/2 l Wasser eine Stunde lang auskochen lassen.
2. Die kleingeschnittene Zwiebel und die Chilischote im Öl ausbraten und etwas Salz und 1 l Wasser eingeben.
3. Gekochte Quinoa hinzugeben.
4. Den zerkleinerten Käse und die Petersilie eingeben und auf dem Feuer 10 Minuten lang glasig dünsten.
5. Die Mischung mit hart gekochtem Ei servieren.

SPICY QUINOA

Ingredients (for 6 servings)

- 1 3/4 cup of quinoa
- 2 eggs
- 3 tbsp. fresh cheese
- 1 tbsp. grounded chilli
- 2 onions medium size
- 5 tbsp. oil or lard
- 20 sprigs of parsley
- Salt to taste

Preparation

1. Wash the quinoa and boil it in 3 litres of water at low fire for one hour.
2. Brown in lard or oil chopped onion and ground chilli. Add 1/2 cup of water and salt.
3. Add this mixture to the cooked quinoa
4. Add chopped cheese and chopped parsley
5. Leave in the fire for ten minutes
6. Serve with chopped boiled egg on top.

PICANTE DE QUINOA

Ingredientes (para 6 personas)

- 1 3/4 taza de quinoa
- 2 huevos
- 3 cucharadas de queso fresco
- 1 cucharada de ají molido
- 2 cebollas medianas
- 5 cucharadas de manteca o aceite
- 20 ramitas de perejil
- Sal a gusto

Preparación

1. Lavar bien la quinoa y echarla a cocer con tres y medio litros de agua, a fuego lento, por espacio de una hora.
2. Dorar en manteca o aceite la cebolla picada y el ají molido; agregándole media taza de agua y sal.
3. Agregue este aderezo a la quinoa cocida
4. Adicionar el queso desmenuzado y el perejil picado, dejándolo en fuego por 10 minutos.
5. Servir la preparación adornándola con huevo duro picado.

