

Pilaf de quinoa roja con col rizada

- 1 taza de quinoa roja enjuagada en un colador fino
- 2 tazas de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- ½ paquete de col rizada sin tallo y cortada en tiras finas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cebolla amarilla cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo picados
- 10 champiñones cremini picados
- 1 taza de calabaza o camote cortado en cubitos
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de romero seco molido
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal de mar y pimienta negra al gusto

Mezcle la quinoa enjuagada y el caldo en un sartén mediano. Deje hervir y reduzca a fuego bajo. Tape el sartén y cocine a fuego lento entre 15 y 18 minutos, hasta que se absorba el caldo. Mientras tanto, corte en rodajas la col rizada y déjela a un lado. Caliente un sartén grande y agregue aceite de oliva. Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agregue la col rizada; saltéela y tape el sartén unos 3 minutos, hasta que la col se ablande. Colóquela en un plato aparte. Vuelva a calentar el sartén, agregue los champiñones y cocínelos a fuego medio alto hasta que se doren. Agregue la calabaza, la col rizada y las especias; cubra bien y cocine hasta que la calabaza esté tierna. Agregue la quinoa y el jugo de limón. Caliente bien. Pruebe y agregue sal y pimienta negra si es necesario.