



COLIFLOR BIO CON QUINOA Y CALABAZA

Ingredientes

1/2 coliflor bio Actiture
150g de quinoa
150g de calabaza
1 diente de ajo grande

Aceite de oliva
Perejil
Sal
Pimienta

Preparación

1. Cocinamos la quinoa siguiendo las indicaciones del fabricante.
2. Cortamos la coliflor bio Actiture en floretes, troceamos la calabaza y las ponemos a hervir en una olla con agua y sal. Cuando llegue a ebullición bajamos un poco el fuego y lo dejamos unos 8 minutos a fuego medio. Escurrimos y reservamos.
3. En una sartén añadimos un chorrito de aceite y agregamos el diente de ajo bien picadito hasta que comience a dorarse.
4. Incorporamos los floretes de coliflor, la calabaza troceada y la quinoa a la sartén. Salpimentamos y añadimos un poquito de perejil picado, si es fresco mejor.
5. Dejamos un par de minutos a fuego suave removiendo con cuidado para que se integren los sabores con cuidado de que no se deshagan las verduras y ya podremos emplatar y servir.