



Pimientos rellenos de quinua y garbanzo con merquén



Maria José Coloma, Shelly Johnston y Ryan Gorczycki,
equipo de nutrición, Año Internacional de la Quinoa FAO-RLC (EEUU- Chile)

Porciones: 4

Ingredientes:

4 pimientos grandes
120 g de quinua
3 tazas de agua
2 tazas de garbanzos, remojados en agua desde la noche anterior
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 ½ tazas de champiñones, cortados en rodajas
2 tomates
1 zanahoria grande
1 cda de merquén (ají ahumado), o al gusto
¼ cda de sal, o al gusto
Aceite de oliva, bastante para freír
240 g de queso rallado
1 taza de cilantro, picado
½ taza de albahaca, picada

Preparación:

- Precaliente el horno a alta temperatura.
- Previamente debe cocer la quinua en 3 tazas de agua. Una vez hervida el agua, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por aproximadamente 15 minutos o hasta que el agua se haya secado y la quinua se ablande.
- En otra olla, cueza durante 30 minutos los garbanzos que fueron remojados en agua desde la noche anterior. Una vez blandos, muélalos.
- Corte los pimientos longitudinalmente y quíetele las semillas. Déjelos sobre una bandeja, el lado cortado hacia abajo. Colóquelos en el horno durante 10 minutos hasta que la piel comience a ablandarse.
- Ralle la zanahoria y pique la cebolla y los ajos.
- En un sartén con aceite sofría la cebolla, el ajo y la zanahoria a fuego medio. Agregue los champiñones, merquén, sal y dos cucharadas de cilantro. Cocínelos 5 minutos más.
- Quíetele la semilla a los tomates y córtelos en cubitos.
- En un bol, mezcle quinua, la pasta de garbanzos, la albahaca picada, y los tomates en cubitos pequeños con la preparación previamente cocida en el sartén de manera que quede una mezcla homogénea.
- Luego rellene los pimientos partidos con la mezcla y espolvoree el queso rallado por encima.
- Coloque los pimientos rellenos en el horno y cocínelos durante 15 minutos, o hasta que el queso comience a dorarse.
- Retire los pimentones del horno y déjelos enfriar durante 5 minutos. Sírvalos calientes con el cilantro restante.



Sobre el plato:

Puede acompañar los pimientos con una ensalada de lechuga romana, tomate y zanahoria rallada, mezclada con semillas de sésamo y un aderezo de jugo de limón y aceite de oliva.