



Quinua con queso, acompañada de pollo y tomates deshidratados



Chef Rose Reisman (Canadá)

Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 taza (250 g) de quinua
- 1 ½ taza de agua o de caldo de pollo bajo en sodio
- 175 g de pechuga de pollo, en trozos
- 2 cdas de harina
- ½ taza de tomates deshidratados (previamente rehidratados), en trozos
- ½ taza (45 g) de queso feta bajo en grasa

Para la salsa

- 1¼ tazas de leche de 2%
- ¼ taza de caldo de pollo
- 2 cdas de harina
- ½ cda de mostaza Dijon
- Pizca de sal y pimienta
- ¾ de taza (65 g) de queso cheddar rallado
- 2 cdas de queso parmesano rallado

Cubierta

- ⅓ taza de pan rallado
- 2 cdas de queso cheddar rallado
- 2 cdas de queso parmesano rallado
- 2 cdtas de aceite de oliva

Preparación:

- Precaliente el horno a 200 °C.
- En una olla pequeña, agregue la quinua y el caldo. Póngalos a hervir, tape la olla y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que la quinua esté cocida. Reserve.
- Mientras tanto, bañe el pollo en la harina y cocínelo en un sartén con un poco de aceite vegetal. Cocine por 3 minutos o hasta que esté cocido. Agregue la quinua, los tomates deshidratados y el queso feta. Coloque la mezcla en una fuente para hornear de 23 centímetros de largo.
- Para prepara la salsa, agregue en una olla la leche, caldo, harina, mostaza, sal y pimienta, y bátalos hasta que la harina esté bien mezclada con los demás ingredientes.
- Cocine a fuego lento por 3 minutos o hasta que la salsa esté ligeramente espesa, revolviendo los ingredientes constantemente. Agregue ¾ taza de queso cheddar y 2 cucharadas de queso parmesano. Bata hasta tener una mezcla suave.
- Agregue la quinua y mezcle.
- Para preparar la cubierta, mezcle el pan rallado, queso cheddar rallado, queso parmesano rallado y el aceite de oliva. Espárzalo sobre el pollo con quinua y hornee por 10 minutos o hasta que la cubierta adquiera un color marrón.



Consejo:

Puede sustituir el pollo con cerdo, carne de res o camarones. Como opción vegetariana puede utilizar tofu.