

QUINOA CON GARBANZOS Y BACALAO

Ingredientes:

- ~ 125gr de quinoa cocida.
- ~ 200gr de garbanzos cocidos.
- ~ 300gr de lomos de bacalao desalado.
- ~ 1 huevo cocido (opcional).
- ~ 1 cebolla.
- ~ 2 dientes de ajo.
- ~ 1 pimiento verde.
- ~ 1 pimiento rojo pequeño asado o de piquillo.
- ~ 4 ó 6 rebanadas de pan de molde sin corteza (opcional).
- ~ Una pizca de cominos molidos (opcional).
- ~ Cebollino (opcional).
- ~ Aceite virgen extra, sal y pimienta.



Preparación:

- Picamos muy menudito la cebolla y los pimientos. Reservamos.
- Picamos el huevo cocido y el cebollino.
- Aplastamos ligeramente con un rodillo las rebanadas de pan de molde, las introducimos en moldes y horneamos con grill durante 5 minutos o hasta que comiencen a tomar un poco de color. Reservamos en el horno para mantenerlas calientes.
- Confitamos el bacalao con un diente de ajo en láminas en aceite virgen extra que lo cubra a temperatura baja sin que llegue a hervir durante cinco minutos por cada lado o hasta que comprobemos que se separan las láminas de bacalao fácilmente. Reservamos.
- Rehogamos con un poco de aceite la cebolla y el pimiento verde y cuando esté blandito incorporamos los garbanzos damos unas vueltas y añadimos la quinoa. Salpimentamos y añadimos el ajo machacado crudo, el huevo cocido la pizca de comino y el pimiento rojo (si ya estuviera asado, si no se echaría al principio en el rehogado).
Rehogamos con cuidado y mantenemos durante cinco minutos a fuego suave. Reservamos tapado para que se mantenga caliente.
- Rellenamos los moldes de pan con unas lascas de bacalao en el fondo, el preparado de quinoa y para terminar con lascas de bacalao nuevamente. Espolvoreamos por encima con el cebollino picado.
- Con cuidado desmoldeamos y servimos caliente. Si se desea vertemos un hilo de aceite virgen extra aromatizado con cebollino sobre el preparado.

Nota:

La quinoa se vende seca y existen dos variedades la blanca y la roja que son las más comunes y fáciles de encontrar. También se vende cocida en vasitos individuales en pack de dos unidades. Se encuentra fácilmente en supermercados e hipermercados.

TORRIJAS LIGHT

Ingredientes:

- ~ 1 barra de pan de torrijas o normal del día anterior.
- ~ 1l de leche aromatizada con limón y canela o al gusto.
- ~ 1 cucharada de panela o azúcar moreno.
- ~ 2/3 huevos batidos.
- ~ Panela o azúcar y canela o almíbar al gusto para rebozar.



Preparación:

- Calentamos la leche con la cucharada de azúcar, no es necesario que hierva, pues ya está aromatizada, removemos para que se derrita el azúcar.
- Partimos en rodajas gruesas el pan y lo colocamos en una bandeja algo profunda y vamos echando poco a poco la leche hasta que veamos que están bien empapadas, pero manteniendo cierta firmeza. Seguidamente las cogemos con una espumadera o similar y las pasamos por el huevo batido, escurrimos ligeramente y las vamos colocando en una bandeja de horno separadas un centímetro o así para que no se peguen.
- Espolvoreamos por encima un poco de panela o azúcar moreno y horneamos durante 15 minutos a 200° con el horno encendido arriba y abajo.
- Servimos secas repartiendo por encima una mezcla de canela y/o panela o azúcar o bien hacemos un almíbar al gusto y las bañamos con el mismo.

Nota:

- La mayoría de los almíbares se hacen mezclando y cocinando panela, azúcar o miel en un líquido que puede ser agua, leche, vino moscatel, licores, zumo... a partes iguales hasta que espesen ligeramente. Si se bañan las torrijas en almíbar, para no endulzarlas demasiado, echaríamos menos azúcar durante la preparación de las mismas.
- Existen en el mercado leches aromatizadas con limón y canela y algunas vienen azucaradas. También hay pan de torrijas semidulces y aromatizados igualmente.