

# One Pot Paella de Quinoa y Hongos

## con Morrón, Romero Fresco y Especias

holaveggie



🕒 30 minutos

📄 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Sin Gluten Agregado

La paella, el plato tradicional de España, se caracteriza por su socarrat, esa corteza crujiente que se forma en el fondo del wok. Hay muchas versiones con diferentes ingredientes, nosotros elegimos esta versión plantificada y realmente DELICIOSA: quinoa en vez de arroz, para agregar proteína y una mejor digestión, hongos y morrones, aromatizada con romero y blend de paella.

Contiene:

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja



quinoa  
1  
taza



diente de ajo  
3  
un



hongos  
200  
un



tomate perita  
1  
un



romero  
10  
gr



cebolla  
1  
un



morrón  
1 o 2  
un



blend paella  
1  
cda



limón  
1  
un



caldo de  
verdura  
0,5  
cda



lata de arveja  
1  
un

Nutrición por porción: Calorías 351 kcal, Grasas 9,2g, Carbohidratos 55g, Proteínas 15g

Cocinando para  
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Sartén amplia o paellera

Comé más plantas. 🌱

# One Pot Paella de Quinoa y Hongos

## con Morrón, Romero Fresco y Especias



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Descartá el centro y las semillas de los **morrones** y cortalos en tiras finas.
- Cortá en rodajas finas los **hongos**.
- Pelá, picá la **cebolla** y el **ajo**.
- Cortá el **tomate** en cubos.
- Retirá las hojas del **romero** de las ramitas y picá aproximadamente 1 (2) cucharadita.
- Abrió la lata de **arvejas**.
- Mezclá el **caldo vegetal** con 2 ½ (5) tazas de agua: este es tu **caldo**.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



### 2 – EMPEZÁ A COCINAR

- Calentá un poco de aceite de oliva en una sartén grande o paellera. Salteá la **cebolla** y el **ajo** hasta que estén dorados, 2 a 3 minutos.
- Agregá los **morrones** y los **hongos**, y cociná por 5–7 minutos hasta que se ablanden.

### 3 – TERMINÁ A COCINAR Y A DISFRUTAR


- Agregá el **tomate picado**, la **quinoa**, el **romero picado** y el **blend paella**. Mezclá bien para que la quinoa absorba todos los sabores.
- Incorporá el **caldo** y llevá a hervor. Bajá el fuego, tapá y cociná a fuego lento durante 15–20 minutos, hasta que la quinoa esté cocida y haya absorbido todo el líquido.
- Agregá las **arvejas** y mezclá suavemente. Cociná 2 minutos más.
- Exprimí el **jugo de limón**, ajustá la sal y la pimienta a gusto, ¡y a comer!

**PRO-Tip:** El gran secreto para que la paella de quinoa salga bien (y más parecida a la tradicional) es no revolver mientras se cocina. Una vez que agregás el caldo y llevás a hervor, lo ideal es dejar que todo se cocine a fuego lento sin mover, para que la quinoa se cocine de manera uniforme y pueda absorber todos los sabores.

Además, si usás una sartén amplia o una paellera, podés lograr esa costra doradita en el fondo que es típica de una buena paella. Eso le da un toque increíble.

Y otro detalle importante: ajustá bien con sal, pimienta y limón al final, eso le da todo el sabor fresco y delicioso.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

