



Albóndigas de quinua en salsa



Chef Orfelinda Negrete (Perú)

Porciones: 4

Ingredientes:

1 limón
1 cebolla
1 ají verde
1 taza de quinua andina
2 tomates
½ cda de ajos, molidos
1 cda de queso rallado
2 cdas de pasas
2 cdtas de perejil, picado
1 cdta de orégano
1 cda de romero
2 cdas de carne de res molida
1 taza de caldo de res
7 racachas (arracacha)
Mantequilla
Leche evaporada
Sal
Pimienta

Preparación:

- Remoje la quinua desde el día anterior con jugo de un limón.
- Lave la quinua 3 ó 4 veces antes de poner a granear.
- Pique la cebolla y el tomate. Muela el ají.
- Prepare un aderezo con la cebolla, el tomate y el ají verde, y sazone con sal, pimienta y ajo.
- Aparte, en un bol agregue la quinua, el queso rallado, el perejil, el orégano, el romero, las pasas y la carne molida. Mezcle bien, amasando y forme albóndigas.
- Vierta el caldo de res en la sartén, agregue el aderezo y lleve a fuego medio.
- Cuando el caldo hierva, coloque las albóndigas cuidadosamente una al lado de la otra.
- Baje el fuego y guise hasta que estén cocidas.
- Acompañe con puré de racacha.
- Para elaborar el puré, cueza las racachas y, una vez listas, muélalas. Agregue mantequilla, leche evaporada al gusto, así como sal y pimienta. Mezcle los ingredientes y luego sirva.