



# Sardinas recubiertas en quinua, servidas en quinua negra salteada acompañada de chakalaka y verduras frescas



**Chef Citrum Khumalo (Súfrica)**

*Porciones: 4*

## *Ingredientes:*

### *Para el pescado*

2 latas de sardinas  
2 huevos  
1 taza de leche fresca  
1 taza de harina de quinua  
1 litro de aceite de cocinar  
Sal  
Pimienta

### *Para la quinua*

1 taza de quinua  
2 cdas de cebolla, picada  
1 taza de verduras salteadas al wok  
2 cdas de aceite

### *Para el chakalaka*

2 cdas de cebolla, picada  
1 ½ taza de tomate, picado  
2 cdas de pasta de tomate  
½ taza de frijoles cocidos  
1 zanahoria, cortada en cubitos  
1 tallo de apio, picado  
1 pimiento verde, picado  
1 ají scotch bonnet, picado  
2 cdas de aceite de cocinar  
2 cdas de cilantro fresco  
½ cda de semillas de comino  
4 cdtas de cúrcuma  
1 cda de pimienta de cayena  
1 cdtas de canela molida  
4 cdtas de masala  
2 cdtas de comino en polvo

### *Para decorar*

1 cestita de micro vegetales

## Preparación:

- Comience cocinando la quinua con 3 tazas de agua y una pizca de sal hasta conseguir una textura suave. Una vez cocida colóquela en un recipiente limpio y reserve.
- Para preparar las sardinas comience mezclando 2 huevos, la leche y una pizca de sal.
- Coloque en un plato harina de quinua, sazonada con sal y pimienta. Empolve el pescado con la harina, luego páselo por huevo batido, y termine cubriendo con harina. Colóquelo en un plato limpio y mantenga en el refrigerador.
- Reserve jugo del pescado para utilizar en el chakalaka.
- Para el chakalaka, comience calentando un sartén con 2 cucharadas de aceite. Rehogue dos cucharadas de cebolla, 2 cucharadas de apio y zanahorias, el pimiento, y continúe cocinando durante 2 minutos. Agregue todas las especias y cocine por otros 2 minutos. Añada los tomates y la pasta de tomate y continúe la cocción durante 5 minutos. Adicione los frijoles, luego el resto de la salsa de la cocción de pescado hasta que todo esté bien mezclado. Ponga a un lado para conservar el calor.
- Caliente otro sartén con 2 cucharadas de aceite y saltee las cebollas restantes. Añada verduras salteadas previamente en un wok y cocine durante 3 minutos. Luego agregue la quinua y continúe la cocción hasta que todo esté bien mezclado y cocinado.
- Caliente 1 litro de aceite y fría el pescado hasta que esté dorado. Escorra el aceite con una toalla de papel.
- Sirva el pescado sobre la quinua y deje caer encima el chakalaka. Decore con micro vegetales
- Para obtener una versión vegetariana de este plato, elimine las sardinas, agregue la quinua al chakalaka, sin la salsa de pescado, y sirva cubierto de micro vegetales.

