



25 min



QUINOA PANCAKE

PANQUEQUES DE QUINUA

INGREDIENTS:

- Previously cooked Quinoa – 70 gr.
- Flour – 1 ½ cup
- Baking powder – 10 gr
- Melted unsalted butter – 25 gr.
- Fresh Milk – 100 ml.
- Eggs – 2
- White Sugar – 75 gr.
- Salt – a hint
- Vanilla Essence – 20 cc.
- Pisco or Brandy – 20 cc.

Very easy Preparation:

- Mix the eggs together with the white sugar, the salt, the vanilla essence, the pisco, the milk and the melted butter.
- Mix the flour and the baking powder separately and add them little by little to the mixture until it becomes soft & homogenous.
- Finally add the previously cooked quinoa. If necessary to add some milk if the mixture is too dry.
- Fry the final mixture in a non-sticking Teflon frying pan.
 - Serve with maple or honey. Hum....delicious!!!

RECOMMENDATIONS TO PREPARE THE QUINOA

- It's important to wash the grains very carefully in cold water until it's clear.
- For 1 kg of quinoa, use 2 lts of water.
- First boil the water, then add the quinoa previously washed. Boil during 12 min – maximum 18 min. if you prefer it a little more cooked.

Tip:

- No salt or sugar should be used during the cooking of the quinoa.
- Once cooked let it cool uncovered in a flat pan or in the oven.

INGREDIENTES PARA 4:

- 70 gr. de quíinoa pre sancochada,
- 1 ½ tazas de harina,
- 10 gr, de polvo de hornear,
- 100 ml. De leche fresca.
- 25 gr. de mantequilla clarificada
- 75 gr. de azúcar.
- 2 huevos.
- 3 gotas de esencia de vainilla.
- 2 cucharitas de pisco o brandy
- 2 piscas de sal

Preparación:

- Mezclar los huevos con el azúcar, la sal, la esencia de vainilla, el pisco, la leche y la mantequilla clarificada.
- Aparte, mezclar la harina, el polvo de hornear e ir agregando la mezcla anterior delicadamente hasta obtener una forma homogénea.
- Finalmente, agregar la quinua previamente cocida, si es necesario agregar leche si encuentra seca la mezcla.
- Freír en una sartén anti adherente de teflón.
 - Servir con miel o maple. Hum...delicioso!!!

RECOMENDACIONES PARA PREPARAR LA QUINUA:

- Es importante lavar los granos de quinua con cuidado en agua fria hasta que esté clara.
- Para 1 kg. de quinua, utilizar 2 litros de agua.
- Primero hervir el agua, después agregue la quinua previamente lavada. Cocinar durante 12 minutos – 18 minutos si la prefiere un poco más cocida.

Consejos:

- No echar sal o azúcar durante la cocción de la quinua.
- Una vez cocida deje la quinua enfriar en una olla plana sin tapa o en el horno.

Photo: Referential / Foto: Referencial