



40 min



Photo: Referential / Foto: Referencia

QUINOA CHAUFAS WITH CECINA (SMOKED DRIED MEAT)

CHAUFAS DE QUINUA CON CECINA

INGREDIENTS FOR 4:

- 1 cup of pearled quinoa
- 1 cup of smoked dried meat
- 2 tablespoons of chopped chinese onion (the white part)
- 4 tablespoons of chopped chinese onion – the Green part
- 1 teaspoon of finely chopped ginger
- 1 teaspoon of finely chopped garlic
- 1 green/red or yellow sweet pepper chopped in small cubes
- 1 lemon (juice)
- 1 teaspoon of sugar – preferably brown
- 3 tablespoons of soya sauce
- 2 tablespoons of oyster sauce
- 3 tablespoons of sesame oil
- 1 tablespoon of vegetable oil
- 4 eggs of poultry, if possible
- Salt and pepper – to taste

PREPARATION:

For the Quinoa:

Pour water into a saucepan until it boils; when it starts boiling add the quinoa little by little and lower heat, cook the quinoa for 10 minutes, once ready, pour it in cold water to stop the cooking. Set aside.

For the omelet:

Heat a non-sticking pan with ½ spoonful of sesame or other oil; while it heats, beat the eggs with half a spoonful of sesame oil and add them to the pan, make accordions while the tortilla is cooking, then turn it over, do not cook much, maximum 3 minutes per side so that it is moist. Once ready, cut it into a diamond shapes, put aside the ugliest pieces and add them to the chaufa, Set aside.

Then use a pan, preferable a wok, to fry the scallions (the white part) with sesame oil for 3 minutes, then add the garlic, the ginger, brown them for 2 more minutes, add the sweet pepper, the dried meat (cecina), lemon juice, part of the omelet, then the cooked quinoa; maintain high heat, add the soy sauce, the oyster oil, the sugar, the lemon juice and finally the green part of the scallions. Taste and season if necessary.

Serve the quinoa "chaufa" on a plate and garnish with chopped scallion greens, the "tortilla" cut into diamond shaped pieces, and a few chopped sweet peppers.

Tips:

- If you can't find quinoa, you may also use any type of rice or couscous.
- If you can't find "cecina" – smoked dried meat, you may also use any type of protein: chicken, pork or even seafood.

INGREDIENTES PARA 4:

- 1 taza de quinua perlada
- 1 taza de Cecina ahumada
- 2 cucharas de cebolla china picada (parte blanca)
- 4 cucharas de cebolla china picada(parte verde)
- 1 cucharita de kion picado fino
- 1 cucharita de ajo picado fino
- 1 pimiento rojo picado en cuadraditos
- 1 limón (zumo)
- 1 cucharita de azúcar
- 3 cucharas de sillao
- 2 cucharas de salsa de ostión
- 3 cucharas de aceite de ajonjolí
- 1 cuchara de aceite vegetal
- 4 huevos si son de corral mejor, no es indispensable
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Para la Quinoa:

En una olla agregar agua y llevarlo a la hornilla a fuego fuerte, cuando empiece a hervir agregar de a pocos la quinua y bajar la intensidad del fuego, cocer la quinua por 10 minutos, pasar por agua fría y así cortar la sobre cocción, reservar.

Para la tortilla:

Calentar una sartén anti adherente con media cuchara de aceite de ajonjolí, mientras calienta, Batir los huevos con media cuchara de aceite de ajonjolí y agregarlos a la sartén, hacer como acordeones mientras se cocina la tortilla y darle la vuelta, no cocer mucho, máximo 3 minutos por lado para que quede jugosa. Córta en forma de rombo para que ayude a decorar, los más feos ponerlos a parte para agregarlo al chaufa, Reservar.

En un Wok (de preferencia) freír la cebolla china (parte blanca) con el aceite de ajonjolí por 3 minutos, luego agregue el ajo, kion, dore por dos minutos más para agregar el pimiento, cecina, una parte de la tortilla, luego agregar la quinua cocida, siga con el fuego alto para agregar el sillao, ostión, el azúcar, zumo de limón y finalmente la cebolla china parte verde, pruebe y rectifique sazón.

Servir en un plato el chaufa de quinua y decore con un poco de cebolla china verde, la tortilla en rombos y unos pimientos.

Consejos:

- Si no tiene quinua lo puede hacer con cualquier tipo de arroz o couscous.
- De la misma forma si no cuenta con cecina, puede utilizar otro tipo de proteína (pollo, cerdo y hasta mariscos)