

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



## Quinoa Real con garbanzos y puerros

### Ingredientes

1 taza de Quinoa Real

---

1 taza de garbanzos cocidos

---

2 puerros (cortados a lo largo y lavados y cortados finos)

---

3 c.s. de maíz

---

Aceite de oliva

---

Salsa de soja

---

Comino

---

### Preparación

1. En una cazuela de doble fondo, saltear los puerros con unas gotas de aceite de oliva y una pizca de sal marina, sin tapa, durante 5-7 minutos
2. Lavar la Quinoa Real varias veces con agua fría y añadirla a los puerros, junto con el maíz, una pizca de comino y dos tazas de agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer tapado durante 15 minutos
3. Añadir los garbanzos cocidos, mezclar con cuidado y servir. Puede comerse frío o caliente