



## Cebollas a la plancha rellenas de quínoa

### INGREDIENTES

- 3 Cebollas
  - Aceite de Coco
- Para la quínoa
- 1 taza de quínoa
  - 2 tazas de agua
  - ½ Zanahoria en brunoise
  - ½ Pimentón en brunoise
  - 1 tallo de cebollín picadito
  - Cilantro al gusto
  - Sal

### PREPARACIÓN

Corta un extremo de la cebolla y quítale la primera capa.

En una plancha bien caliente agrega un chorrito de aceite de coco y coloca las cebollas boca abajo. Deja unos 5 minutos y tapa hasta por 15 min aprox. Reserva.

En una olla coloca el agua, sal al gusto y la quínoa. Cuando hierva, baja el fuego a medio-bajo y tapa dejando una apertura en la olla hasta que se consuma el agua. Cuando le salgan huequitos arriba baja el fuego al mínimo y tápalo por 15 min o hasta que la quínoa esté suave.

Agrega los vegetales picaditos y mezcla.

Saca capas de las cebollas y rellénalas con la quínoa.



@MagefesaVe



@MagefesaVenezuela



@MagefesaVe

[www.magefesa.com.ve](http://www.magefesa.com.ve)