

## Raciones para 1

500 ml  
caldo de verduras sin sal  
250 g  
quinoa  
150 ml  
vino blanco  
75 g  
queso parmesano rallado  
1  
pera  
1 pizca  
perejil fresco

- 1 Calentar una sartén y tostar ligeramente la quinoa durante un par de minutos, removiendo para que no se queme.
- 2 Añadir el vino blanco, subir el fuego y dejar evaporar el alcohol durante, aproximadamente, un minuto.
- 3 Añadir el caldo a la quinoa, poco a poco, para que se hidrate lentamente al tiempo que removemos durante unos 10-12 minutos.
- 4 Mientras tanto pelar la pera y cortar el dados.
- 5 Cuando la quinoa esté al dente, pero todavía caldosa, añadir el parmesano rallado, remover y cocer un par de minutos más.
- 6 Retirar del fuego y emplatar, colocando unos dados de pera por encima y unas ramas de perejil fresco.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/falso-risotto-de-quinoa-y-pera/>

**COOKING**  
**LOVERS** 