

Bolitas de quinoa y boniato con queso y salsa de yogur

COOKING
LOVERS TEKA



Consejo del chef

También puedes cortar piezas más grandes y usarlas de base para unas tostas sin gluten bien cargadas de verduras salteadas, hummus, aguacate o lo que más te guste.

Raciones para 2

125 g
Quinoa cocida

200 g
Boniato asado

30 g
Queso rallado

Ensalada guarnición

- 1 Coloca en un bol ancho el puré de boniato y añade la quinoa cocida y el queso rallado, mézclalo con ayuda de un tenedor hasta que consigas que todos los elementos queden integrados.
- 2 Forma bolitas de masa con las manos, puedes mojarte un poco las manos para que te resulte más fácil.
- 3 Calienta un buen chorro de aceite en una sartén antiadherente y marcar las bolitas por los dos lados.
- 4 Sírvelas con salsa de yogur y ensalada.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/bolitas-de-quinoa-y-boniato-con-queso-y-salsa-de-yogur/>

