

Buddha bowl de trigo sarraceno y verduras



COMENSALES
2-4 personas



TIEMPO
35 minutos



DIFICULTAD
Media

El trigo sarraceno es un pseudocereal que no contiene gluten y es muy rico en proteína vegetal de alto valor biológico, porque contiene aminoácidos esenciales. También contiene vitamina E, que es antioxidante, además de vitaminas del grupo B que ayudan al organismo a absorber la energía necesaria de los alimentos. El trigo también tiene un alto contenido en Omega 6 y minerales como el calcio, azufre, zinc, magnesio, fósforo y potasio.

INGREDIENTES

1 taza de trigo sarraceno
en grano

½ taza de
garbanzos cocidos

½ calabaza potimarron

Zumo de ½ limón y un
poco de su ralladura

Espinaca baby

1 huevo

Algunos tomates cherry

Humus de remolacha

Aceite de oliva virgen extra

Sal marina o de Himalaya

Algunas nueces
o semillas tostadas

3 tazas de agua

- 1.** Lava y seca el trigo sarraceno y ponlo a cocinar con tres tazas de agua. Lleva el agua a ebullición, baja el fuego, tápalo y déjalo cocer unos 20 minutos, hasta que el agua se absorba. Cuando esté, déjalo enfriar.
- 2.** En un bol, mezcla el trigo sarraceno con un poco de zumo de limón recién exprimido y su ralladura, un poco de sal y el aceite. Coloca la mezcla en el bol donde montarás tu buddha bowl.
- 3.** En un cazo pequeño, lleva a ebullición el agua y añade el huevo entero. Deja hervir durante unos 10 minutos. Cuando esté, enfría, pela y corta el huevo por la mitad.
- 4.** Coge los garbanzos cocidos y pásalos por agua. Sécalos y añádelos al bowl, al lado del trigo sarraceno. También puedes saltear un poco los garbanzos o cocinarlos al horno con un poco de curry antes de añadirlos al bowl.
- 5.** Lava y corta los tomates cherry y añádelos también al bowl.
- 6.** Añade también el resto de los ingredientes y en medio pon el hummus, o simplemente aliñalo con un poco de aceite de oliva, un chorrito de zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
- 7.** Disfruta del buddha bowl mezclando los ingredientes y, si lo ves necesario, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

