

# QUINOA COM RAGU DE FIOS DE FIAMBRE E VEGETAIS

## 2 PESSOAS

**Fios de Fiambre Primor** (100g)

**Alho francês** (50g)

**Cebola pequena** 1 unidade

**Cenoura** 1 unidade

**Curgete** 1 unidade

**Aipo** 1 unidade

**Pimento verde pequeno** 1 unidade

**Tomilho fresco** 1 ramo

**Polpa de tomate** (300g)

**Dentes de alho** 1 unidade

**Folha de louro** 1 unidade

**Pinhões** 1 c. chá

**Quinoa** (150g)

*Sabia que a quinoa é uma fonte completa de proteína, reunindo os oito aminoácidos essenciais?*

## PREPARAÇÃO

Cozer a quinoa num caldo de legumes ou em água cerca de 10 minutos. Escorrer e reservar.

Picar o alho francês, a cebola, o aipo, a cenoura, o alho, o pimento verde e a curgete.

Refogar os vegetais num fio de azeite com a folha de louro e os pinhões.

Juntar a polpa de tomate e o tomilho e deixar cozinhar 5 minutos.

Retirar do lume e envolver a quinoa e os Fios de Fiambre Primor.

*by chef Nuno Inverneiro*

Fios de Fiambre Primor

