



## Chaufa de Cerdo y Quinoa



COCCIÓN

10

PREPARACIÓN

10

minutos



PORCIÓN

4

porciones

### INGREDIENTES

- 1 1/2 libras de lomo de cerdo en tiras de 2 pulgadas
- 1 taza quinoa blanca (perlada)
- 2 oz. de tocineta cortada bien pequeña
- 2 cdas. aceite de semillas de sésamo tostado
- 1 huevo batido
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 8 oz. champiñones, cortados en cuartos
- 1/2 taza guisantes verdes congelados
- 2 dientes ajo, picados bien pequeños
- 2 cdas. jengibre, rallado
- 2 cdas. salsa de soja baja en sal
- 1/4 taza cebollines verdes (cebolla de cambray), cortados finamente
- 1/4 taza cilantro, cortado pequeño
- Sal y pimienta al gusto

Limpia la quinoa en un colador bajo el grifo de agua por 30 segundos. En una olla pequeña con dos tazas de agua a punto de hervir al mínimo, agrega la quinoa, sal a gusto, revuelve bien, baja la temperatura a mínima y deja que se cocine con la olla tapada durante 12 minutos. Luego retira del calor, sirve en un plato y deja a un lado.

En un wok o sartén de teflón a temperatura alta, añade la tocineta y cocina por 2-3 minutos hasta que esté crujiente, retira el sartén y deja a un lado. Agrega el huevo y cocina por unos 30 segundos, retira y deja a un lado.

En el mismo sartén, agrega dos cucharadas de aceite de sésamo, el lomo de cerdo, y cocina por 3-5 minutos. Sazona con sal y pimienta a gusto mientras sigues revolviendo. Agrega el pimiento, los champiñones, los guisantes verdes, el ajo, el jengibre y sigue revolviendo por 2 minutos más. Agrega la quinoa cocinada, el huevo cocinado, la tocineta, la salsa de soja, los cebollines, el cilantro y saltea por 1-2 minutos más. Sirve y a disfrutar.

### SUGERENCIAS PARA SERVIR

Chaufa es el nombre que se le da al arroz frito que se hace en Perú. Esta versión con cerdo y quinoa, en lugar de arroz, y cerdo es una forma sabrosa y saludable de disfrutar esta fácil y divertida receta. También puedes agregar cualquier vegetal o chile a tu gusto.

Descubre más recetas sabrosas en [PorkTeInspira.com](http://PorkTeInspira.com)