

Pimientos con trigo sarraceno



El trigo sarraceno es un cereal, [sin gluten](#), que contiene [proteínas vegetales de alta calidad](#).

Cuando lo cocinamos con verduras le añadimos [vitaminas y minerales](#), obteniendo una comida completa y sabrosa. Hoy lo hemos preparado con un poco de jamón serrano pero si se elimina, se convierte en un [plato vegano](#). Podemos sustituir el trigo por quinoa o arroz.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Un vaso pequeño de trigo sarraceno (o medio vaso de agua).
- 4 pimientos italianos medianos.
- Una cebolla morada pequeña.
- Una zanahoria.
- Medio calabacín verde.
- 2 lonchitas de jamón serrano o cocido (opcional).
- Frutos secos al gusto (anacardos, nueces, avellanas..).
- Sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra y un poco de canela (opcional)

¿Cómo lo preparo?

Lavar el trigo y escurrirlo bien. Lo cocemos en agua (el doble de agua que de trigo) con un poco de sal, unos 20

minutos, hasta que se consuma el agua.

En una sartén se tuestan los frutos secos para darles un toque crujiente. Sacamos los frutos secos y salteamos un poco el jamón picadito. Apartamos.

Partimos la cebolla en tiras delgadas y la zanahoria y el calabacín en cubitos. Añadimos un poco de aceite de oliva a la sartén y comenzamos a saltear primero la cebolla y después la zanahoria dejándola cocer unos minutos. Por último el calabacín. Cuando estén al dente, incorporamos los frutos secos y un poco de canela. Mezclamos todo con la mitad del trigo y lo pasamos a un bol para servirlo.

Mientras se hacen las verduras lavamos y retiramos el tallo y las semillas de los pimientos. Mezclamos el jamón con el resto del trigo y rellenamos con esa mezcla los pimientos. Los horneamos con calor arriba y abajo a 200º hasta que se vean dorados.

Servimos los pimientos sobre las verduras.

*** Niños a partir de 8 meses (las verduras han de estar blanditas y los frutos secos machacados).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Creciendo en verde

GlutenMed
