

Ensalada de quinua (Quinoa-Salat)

Zutaten:

200 g Quinoa

Olivenöl

1 rote Zwiebel

100 g Champignons

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

100 g Zucchini

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser kochen und quellen lassen. Währenddessen das Gemüse in Würfel schneiden.

In einer Pfanne erst die Zwiebel in Öl anbraten, dann das restliche Gemüse hinzugeben und mitbraten. Danach alles zusammenmischen, salzen und pfeffern und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Empanadas de queso (Käse-Teigtaschen)

Zutaten:

600 g Mehl

3 gehäufte TL Salz

120 g Pflanzenfett

2 Tassen Wasser

600 g Gouda

Zubereitung:

Mehl, Salz und Fett mischen, nach und nach das Wasser hinzufügen. Den Teig gut kneten (evtl. mehr Wasser oder Mehl hinzugeben, bis der Teig nicht mehr klebt).

Den Teig ausrollen und in 15-20 runde, 2 mm dicke Kreise schneiden. In die Mitte Käse legen und den Teig zusammenklappen, sodass Halbkreise entstehen. Die Ränder gut zusammendrücken (evtl. mit einer Gabel). Dann die Teigtaschen in der Fritteuse oder Pfanne mit viel Öl frittieren oder, wer es ein bisschen gesünder mag, im Ofen backen (frittiert ist aber leckerer 😊).

Guten Appetit!