

## Pimentão recheado com quinoa e legumes



O Inka Grill, um dos mais conhecidos e frequentados restaurantes de Cuzco faz parte do grupo Cusco Restaurants. Serve tanto carnes grelhadas como pratos típicos da culinária peruana e até pastas italianas. Sempre cheio (é bom fazer reserva), com um ambiente descontraído e festivo, é o restaurante



predileto de alegres turmas de jovens cusquenhos. Fica no centro histórico da cidade, do lado esquerdo da Plaza de Armas, Aqui vai a receita que testei - e a família aprovou- baseada no Rocoto recheado do Inka:

### Pimentão recheado com quinoa e legumes

Esta é uma livre interpretação da receita original, já que não temos no Brasil os ingredientes peruanos como rocoto, pasta de ají, saúco e o mesmo tipo de quinoa. Mas vale a pena testar nossa receita, porque ficou uma delícia!

Ingredientes para uma pessoa: 1 pimentão vermelho ( resolvemos experimentar com 1/2 pimentão vermelho e 1/2 amarelo), 1 colher de sopa cheia de cenoura aferventada e picada em cubinhos, a mesma quantidade de tomate em cubinhos, cebola e cheiro verde ( pode ser salsinha, cebolinha e coentro) picadinhos e 1 colher de café de sal com alho.

Mais: 1/2 xícara de café de quinoa escura ou mista, 2 xícaras de chá de caldo de legumes caseiro, 1 colher de chá cheia de pasta de ají ( pimenta vermelha picante) Se não conseguir, pode substituir por uma colher de café de páprica picante.

Para o molho: o original do Inka é feito com saúco, um tipo de berry parecido com passa preta mas com sabor semelhante à amora. Na falta de saúco, pode substituir por 100 gr. de concentrado de amora, framboesa ou frutas vermelhas; 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto, 1 colher de sobremesa de aceto balsâmico e 1 colher de chá da pasta de ají picante.

Para fazer o molho, despeje o concentrado de suco em uma frigideira, junte o vinagre e o aceto e deixe que o cheiro evapore. Mexa para não agarrar no fundo até dar ponto de molho. Tempere com a pasta de ají ( ou páprica picante).

Para fazer o recheio é preciso ter (ou fazer antes) um caldo de legumes caseiro, deixando cozinhar na água alguns legumes, como cenoura, aipo, cebola e alho. Pode colocar no caldo um pouquinho de açafraão ou cúrcuma para dar cor. Como a quinoa tem pouco sabor, fica muito mais gostosa ( e nutritiva) se cozida nesse caldo de legumes.



🌐 [salcomalho.com](http://salcomalho.com)

✉ [salcomalho@gmail.com](mailto:salcomalho@gmail.com)

📘 [facebook.com/salcomalho](https://facebook.com/salcomalho)

📷 [@salcomalho](https://instagram.com/salcomalho)

Cozinhe, portanto, a quinoa com a caldo de legumes colocando mais água quente, se necessário, até ficar ao dente. Tempere com a pasta de aji ( ou substitua por uma colherinha de páprica).

Em uma frigideira, passe em um pouco de azeite a cebola, o sal com alho, a cenoura e, por último, junte a cheiro verde. Acrescente à quinoa já cozida e misture bem. Prove o tempero. Junte sal se necessário.

Corte o pimentão ao meio, retire o miolo e recheie. Pincele, por fora, o pimentão com azeite. Forre o fundo de uma assadeira com azeite e coloque os pimentões. Leve ao forno até verificar que começam a querer dourar por fora. Retire do forno e sirva junto com o molho e uma saladinha de folhas. Na nossa versão, servimos com causa ( batata amassada e temperada).



**SAL & ALHO**  
RECEITAS QUE ATÉ EU SEI FAZER



[salcomalho.com](http://salcomalho.com)

[salcomalho@gmail.com](mailto:salcomalho@gmail.com)

[facebook.com/salcomalho](https://www.facebook.com/salcomalho)

[@salcomalho](https://www.instagram.com/salcomalho)