

ENSALADA TABULÉ DE QUINOA

INGREDIENTES :

250 gr de quinoa
1 cucharita de sal
30g de aceite
600g de agua

HIERBAS AROMÁTICAS

2 dientes de ajo
25 g de perejil fresco
15g de menta
10g de cebollino
1 cucharadita de zumo de limón

VINAGRETA

100g de zumo de limón
50g de aceite de oliva
150g de pimiento rojo
150g de pimiento verde
150g de cebolla tierna
100g de aceitunas negras sin hueso
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de sal

2 tomates maduros cortados en dados.

PREPARACION:

- Antes de cocinar la quinoa, tienes que lavarla 4 o 5 veces debajo del chorro de agua del grifo, no remojada sino bien lavada para que esté libre de saponinas, utiliza un colador de malla fina para que no se cuele, y remueve con la mano mientras lavas
- Pon en el vaso la quinoa escurrida, la sal, el aceite y el agua.
- Programa 15 minutos, 100 grados, Giro inverso y velocidad cuchara.
- Pon en el vaso las hierbas aromáticas y pica 4 seg vel 7, retira a un bol y reserva
- Pon todos los ingredientes de la vinagreta en el vaso y trocea 5 seg velocidad 4.
- Cuando haya acabado de cocer la quinoa, cuélala a través del cestillo y refréscala con agua fría.
- En un bol grande mezcla la quinoa con las hierbas y con la vinagreta, añade los tomates para darle un color precioso