

Ensalada de quinoa



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Anka **Recetizador:** karmela



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Entrante

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

La quinoa debe lavarse antes de cocerla para eliminar la saponina que contiene, para ello se enjuaga unos segundos bajo el chorro de agua fría, veremos que hace espuma por esa saponina. No se debe dejar en remojo más de unos minutos pues esa saponina se depositaría en su superficie y no lograríamos eliminarla.

Ingredientes para 2 personas :

- 250 gr. de quinoa
 - 1 berenjena
 - 1 granada
 - 1 cebolla roja mediana
 - 100 gr. de queso rulo
 - 50 gr. de nueces
 - 25 gr. de pasas
 - 2 cdas. de cilantro fresco picado
 - 2 cdas. de hierbabuena fresca picada
 - 1 cda. de albahaca fresca picada
 - 100 gr. de rúcula
 - aceite de oliva
 - sal
 - limón
-

Preparación:

Paso 1

Para cocer la quinoa utiliza tres partes de agua o caldo por una parte de grano. Tenlo a fuego medio durante unos 15 minutos, o hasta que el grano se convierte en transparente. Trata de asegurarte de que esté al dente, de la misma manera que con la pasta. Lo mejor es que según vayas probando, cocinarla hasta que la encuentres de tu agrado. El tiempo perfecto de cocción se alcanza cuando cada grano de quinoa ha doblado su volumen y libera su germen blanco. La quinoa también puede vaporizarse muy fácilmente, unos 20 minutos. Servir inmediatamente recién cocida para mantener su sabor y el valor nutritivo. Si lo prefieres puedes tostar los granos en una sartén antes de cocerlos para darles un sabor a nuez.

Paso 2

Ponemos a cocer la quinoa según las instrucciones del paquete. Escurrimos, enjuagamos bien y reservamos. Cortamos las berenjenas en rodajas, las salamos y las asamos en la sartén con un poquito de aceite de oliva hasta que estén tiernas y doradas. Mientras tanto preparamos el resto de las verduras, para ello cortamos en láminas finas la cebolla y el aguacate en dados. Pelamos la granada y reservamos. Un bol ponemos la quinoa junto con el resto de ingredientes, sazonamos y lo aliñamos con la sal y el zumo de 1 limón. Lo incorporamos todo suavemente y listo para servir.