

Ensalada de Quinoa Estival

Los sabores de esta ensalada me transportan a las noches de verano de mi niñez, en que solíamos tomar directamente de la huerta un buen tomate, con ajo o cebolla, albahaca y pepino o calabacín asado y si había suerte, algún fruto seco ... todo aliñado con un buen aceite de oliva. A esta base, simplemente he añadido algo de quinoa para complementar la parte proteica e hidratos de la ensalada y convertirla en plato único perfecto.

INGREDIENTES:

- 100g Quinoa
- 1 Calabacín mediano
- 2 Tomates grandes
- 1/2 Cebolleta
- 1 Cucharadita piñones tostados
- 100g Brotes tiernos y/o lechuga
- 2 Cucharadas albahaca fresca
- 2 Cucharadas perejil fresco
- 2 Cucharadas agua
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 diente de ajo pequeño
- Zumo de 1/2 limón (opcional)
- Una pizca de sal

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar a cuadraditos de 1 centímetro el calabacín, asar en el horno a 200°C 15 minutos o 5 minutos en el microondas y luego pasar por la sartén con media cucharadita de aceite para que se dore un poco.
2. Cocer la quinoa en agua con sal 15 minutos, refrescar y escurrir bien. Reservar en la nevera.
3. Picar la cebolleta muy pequeña y el tomate de tamaño similar a calabacín.
4. Agregar a la quinoa, calabacín, tomate y cebolleta. Mezclar bien.
5. Preparar el aliño: Triturar junto: albahaca, perejil, ajo, aceite, una pizca de sal y zumo limón (o agua 2 cucharadas, sino utilizas limón)
6. Aderezar la mezcla de quinoa fresquita con el aliño. Servir sobre hojas verdes y espolvorear con unos piñones tostados