

ENSALADA DE QUINOA Y BRÓCOLI CON ADEREZO MOSTAZA MIEL

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

Para la ensalada:

½ taza de quinoa cruda

1 taza de agua

1 cucharada de sal

½ taza de almendras fileteadas o rebanadas

1 libra de brócoli (alrededor de 1 cabeza grandes o 2 medianas) u 8 onzas de ensalada de brócoli picado

Para el aderezo de mostaza miel:

¼ taza de aceite de oliva

1 cucharadas de jugo de limón

½ cucharada de mostaza Dijon, suave

½ cucharada de vinagre de sidra de manzana o más jugo de limón

1 cucharada de miel

1 diente de ajo mediano, triturado

1 cucharadita de sal

Pimienta, al gusto

Hojuelas de chile, opcional

Instrucciones

Para cocinar la quinoa:

En una olla pequeña, combina la quinoa, 1 taza de agua y 1 cucharadita de sal.

Lleva la mezcla a ebullición, a fuego medio, luego reduce el fuego a bajo y cocina la quinoa hasta que haya absorbido toda el agua (Aproximadamente 10 minutos)

Retira la quinoa del fuego, tapa la olla y déjala reposar por 5 minutos. Destapa la olla y esponja la quinoa con un tenedor. Déjalo a un lado para que se enfríe.

Tostar las almendras:

En una sartén pequeña a temperatura media, tostar las almendras, revolviendo con frecuencia, hasta que estén fragantes y comiencen a dorarse en los bordes, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Transfiere a un recipiente aparte para que se enfríen bien.

Para preparar el brócoli: (si no estás usando una ensalada de brócoli preparada),

Corta los trozos marrones de los floretes y tallos, luego corta los floretes de los tallos en trozos manejables y con un cuchillo afilado picar el brócoli, tallo y floretes, que quede bien pequeño.

Para hacer el aderezo:

En un recipiente pequeño, combina todos los ingredientes del aderezo y mezcla bien. El aderezo debe ser agradablemente fuerte. Si está demasiado ácido, agrega un poco más de miel para equilibrar los sabores. Si necesita más saborcito, agrega un poco más de mostaza o jugo de limón.

Agrega la ensalada de brócoli picada y la quinoa cocida a un recipiente grande para servir. Vierte el aderezo sobre la mezcla y revuelve hasta que esté bien mezclado. Deja reposar la ensalada durante unos 20 minutos para que los sabores se mezclen, cuando estés lista para comer agregar las almendras y listo, a disfrutar!