

ENSALADA THAI DE QUINOA

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ideal para 4 a 6 personas

Ingredientes



Para la ensalada:

- 1 taza de quinoa sin cocinar
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 pimiento rojo grande, sin corazón y cortado en cubitos
- 1 pepino, cortado en cubitos
- 1 taza de zanahorias, cortadas en cubitos
- $\frac{1}{4}$ de repollo morado, rallado
- 2 o 3 cebolletas, en rodajas finas
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro, picado
- Puñado de cacahuates o semillas de cashews, opcional

Para el aderezo:

- 4 cucharadas de mantequilla de nueces (maní, almendra, cashews o mantequilla solar)
- 2 cucharadas de sirope de maple puro (Maple sirup, no aunt Jemina u otros siropes para panqueques)
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 pulgada de jengibre, picado o rallado
- 1-2 limones, divididos

Instrucciones:

Quinoa: En una olla mediana, agrega la quinoa, el agua, sal y el ajo en polvo, deja hervir, tápalo y reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 15 minutos. Retira la tapa, esponja con un tenedor y deja reposar durante 10 minutos.

Aderezo: En un recipiente pequeño, mezcla la mantequilla de nueces, el jarabe de maple puro, salsa soya, el jengibre y el jugo de 1 limón. Agrega un poco de agua, 1 cucharada a la vez, según sea necesario para diluir, hasta que al levantar la cuchara el aderezo caiga fluido. Prueba el sabor, sazone con sal al gusto.

Ensamblar la ensalada: En un recipiente grande, agrega la quinoa cocida, el pimiento morrón, el pepino, las zanahorias, el repollo, las cebolletas y el cilantro. Rocíe con el aderezo de mantequilla de nueces y mezcle para combinar.

Servir: Sirve en platos individuales, agrega los cacahuates o semillas cashews crujientes y extra limón encima y a disfrutar!!!

Notas:

*Si tienes alergias de nueces, puedes hacer el aderezo con mantequilla de girasol.

*Para obtener más fibra y proteína, agregá 1 ½ tazas de edamame o garbanzos.