

ENSALADA DE QUINOA, ALMENDRAS Y MANZANAS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ideal para 2 personas



Ingredientes:

Nueces y semillas rostizadas:

- ¼ taza de almendras rodajeadas, blanqueadas (o almendras enteras*)
- ¼ taza de pepitas (semillas de calabaza)
- ½ cucharada salsa soya
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimentón (paprika)

Para hacer la ensalada:

- ½ taza de quinoa cruda
- 1 taza de consomé de vegetales (o agua)
- ½ cucharadita de sal
- 1 manzana grande, cortada en cubitos
- ¼ taza de queso en cubitos
- ¼ taza de arándanos secos
- ¼ taza de cebolla verde en rodajas (solo las partes blanca y verde claro)
- ¼ taza de hierbas de perejil (opcional)

Para hacer la vinagreta:

- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido
- 1 ½ cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharada de mostaza dijon
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de sal (o al gusto)
- Pimienta negra (al gusto)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F (180 °C) y cubre una bandeja para hornear con papel de hornear.
2. En una olla mediana, combina la quinoa, el consomé de vegetales o agua y la sal, deja que hierva, luego tapan la olla y reduce el fuego a bajo, cocina a fuego lento tapado durante 15 minutos. Retira del fuego y deja que se cocine

al vapor durante 10 minutos con la tapa puesta. Después de ese tiempo retira la tapa y esponja con un tenedor, luego déjalo destapado para que se enfríe.

3. Mientras se cocina la quinoa, mezcla las almendras rebanadas y las pepitas con la salsa soya, el comino y el pimentón, luego extenderlos en una capa uniforme. Hornea durante 5 minutos o hasta que esté fragante y se dore. Una vez horneados, déjalos a un lado para que se enfríen y queden crujientes, mientras prepara otras partes de la ensalada.
4. En un recipiente pequeño, agrega el aceite de oliva, el jugo de naranja, el vinagre de sidra de manzana, la mostaza dijon, la miel, la sal y la pimienta, mezcla bien y deja aparte.
5. En un recipiente grande, combina la quinoa cocida, las almendras, las pepitas, la manzana, los arándanos secos, la cebolla verde, el queso y el perejil, rocía con la vinagreta y mezcla hasta que esté bien combinado y todas las partes de la ensalada estén cubiertas de manera uniforme.
6. Sirve inmediatamente, o si tienes tiempo, puedes dejar reposar la ensalada durante 20-30 minutos para que los sabores se mezclen aún más. Buen provecho.

Notas:

*Guarda las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador y comerlas dentro de los 4 siguientes días.

*Si tienes almendras enteras en lugar de rodajas de almendras, te recomiendo hornear durante al menos 10 minutos, en lugar de 5 minutos.

*Enjuaga la quinoa si no viene prelavada. El enjuague ayudará a eliminar la capa que puede causar un sabor amargo indeseable.