

ENSALADA DE QUINOA CON ADEREZO TAILANDES

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Rinde 4 porciones

Ingredientes:



Para hacer la ensalada:

- 1 taza de quinoa cruda
- 1 pimiento rojo picado
- 1/2 pepino, cortado en pedazos pequeños
- Un puñado de tomatitos partidos por la mitad
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1/3 taza de maní (cacahuates) picado
- Sal y pimienta al gusto

Para hacer la vinagreta:

- 3 cucharadas colmadas de mantequilla de maní
- Jugo de ½ limón
- ½ cucharada de salsa soya
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de agua
- Un chorrito de miel (puedes sustituirlo por sirope de arce)

Instrucciones

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete; una vez cocida, dejar enfriar. Mientras tanto, prepara las verduras y las hierbas, dejar aparte.
2. Prepara el aderezo: en un recipiente pequeño, agrega todos los ingredientes del aderezo, mezclalo bien hasta que quede una mezcla uniforme y cremosa. (También puedes agregar ingredientes a un procesador de alimentos y procesar hasta que quede cremosa)

3. Una vez que la quinoa esté fría, agrégala a una ensaladera grande junto con los demás ingredientes. Mezcla y sazona con sal y pimienta adicionales si es necesario. ¡Buen provecho!

Notas:

*Esta ensalada se mantendrá bien en el refrigerador durante 3-4 días.

*Puedes hacer porciones individuales en recipientes herméticos y comerlos como almuerzos ligeros durante los próximos días.

*Esta ensalada es bastante personalizable, si no tienes o no te gusta alguno de los ingredientes, puedes sustituirlo por lo que tengas o te guste más.