

RecetaKA

TABOULÉ DE QUINOA, VERDURAS Y CÚRCUMA

Ingredientes para 4 personas:

160 g de quinoa / 1 tomate / 1 rama de apio / 1/4 de pimiento rojo / 1/4 de pepino / 1 trozo de jengibre / 1 cucharada de zumo de limón / aceite de oliva / sal / pimienta / 1 cucharada sopera de cúrcuma / cilantro picado / perejil picado / 1 manojo de menta



Elaboración:

1. Cortar el tomate, el pepino con la piel, el pimiento rojo y el apio en brunoise
2. Cocer la quinoa unos 5 minutos aproximadamente, colar y reservar en un bol
3. Incorporar las verduras en brunoise y mezclar para que el calor de la quinoa aporte un punto de cocción a las verduras. Salpimentar.
4. Añadir el zumo de limón. Rallar por encima un poco de jengibre
5. Añadir la cúrcuma tamizada y mezclar
6. Cortar en juliana fina unas hojas de menta, cilantro y perejil y añadirlo a la quinoa
7. Verter 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva. Remover
8. Para emplatar decorar con unas hojitas de menta