



Ensalada de Quinoa con Vinagreta

Description

Ensalada de Quinoa con Vinagreta – Quinoa Salad with Vinaigrette (English version below)

Quinoa is a crop which has been grown in the Andes of Bolivia, Peru, Ecuador, Chile and Colombia for the last 5000 years. Like the potato, this was one of the main foods of the Andean people.

Ingredientes para 4 a 6 porciones

- 250 gramos Quinoa
- 2 taza de agua
- 100 gramos de queso campesino o feta (opcional)
- 2 tomates
- 1 aguacate picado en cubos
- Albahaca fresca picada
- Perejil fresco picado
- Lechuga
- Sal y pimienta

Para la vinagreta

- 2 cucharadas de Vinagre balsámico
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar la quinoa con agua varias veces, hasta que el agua salga transparente. Por lo general las impurezas flotan y se pueden retirar más fácilmente cuando se enjuaga bien.
2. Poner en una olla a fuego medio el agua, la quinoa húmeda y cocinarla hasta que el grano abra un poco. Luego con una cuchara retirar las impurezas y la espuma del agua.
3. Bajar del fuego, tapar y dejar reposar para que se seque bien.
4. En una taza mezclar la quinoa con los demás ingredientes. Condimentar con sal y pimienta.
5. Preparar la vinagreta: en una taza mezclar el vinagre, aceite, sal y pimienta.
6. Verter la vinagreta sobre la ensalada de la quinoa, mezclar suavemente. Servir.

Quinoa Salad with Vinaigrette (English version)

Ingredients for 4-6 servings

- 250 grams Quinoa
- 2 cup water
- 100 grams of cottage cheese or feta (optional)
- 2 tomatoes
- 1 avocado, diced
- Chopped fresh basil
- Chopped fresh parsley
- lettuce
- Salt and pepper

For the vinaigrette

- 2 tablespoons balsamic vinegar
- 8 tablespoons olive oil
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Wash the quinoa with water several times, until the water runs clear. Impurities usually float and can be removed easier when you rinse well.
2. Put in a saucepan over medium heat water, cook quinoa until moist and slightly open grain. Then with a spoon remove impurities and water foam.
3. Lower the heat, cover and let stand to dry well.
4. In a bowl mix the quinoa with remaining ingredients. Season with salt and pepper.
5. Prepare the vinaigrette by mixing a bowl of vinegar, oil, salt and pepper.
6. Pour the vinaigrette over the quinoa salad, mix gently. Serve.