



Ensalada de Quinoa Hawaiana

Description

Ensalada de Quinoa Hawaiana – Hawaiian's Quinoa Salad (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 piña cortado en trozos
- 12 tomates cerazas
- Jamon picado en cubos
- Albahaca fresca picada
- 6 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.
5. Agregar el aceite, sal y pimienta mezclar suavemente. Servir.

Hawaiian's Quinoa Salad (English version)

Ingredients for 4-6 servings

- 250 grams Quinoa
- 2 cup water
- 100 grams of pineapple chunks
- 12 cherry tomatoes
- Ham, diced
- Chopped fresh basil

- 6 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. Pour the oil, salt and pepper and mix gently. Serve.