



Ensalada de quinua con comino tostado y vinagreta de limón



Chef Malika van Reenen (Sudáfrica)

Porciones: 4

Ingredientes:

2 tazas de quinua
4 zanahorias
12 tomates cherry
2 tallos de apio
½ pepino
½ ají verde
30 g de rúcula
1 puño de cilantro
100 g queso feta

Para la vinagreta

1 cucharadita de semillas de comino
50 ml de jugo de limón
15 ml de miel
100 ml aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

- Lave y escurra la quinua. Hiérvala en agua o en caldo de verduras, 2 partes líquido por una parte de quinua.
- Cocínela por 15 a 20 minutos (agregue hierbas si lo desea).
- Cuele la quinua y déjela enfriar. Reserve.
- Ralle las zanahorias, parta los tomates cherry en dos, pique el cilantro y el ají, y rebane el apio y el pepino (sáquele las semillas a este último).
- Tueste las semillas de comino (hasta que se sienta el aroma).
- Para la vinagreta, aplaste ligeramente el comino tostado con un mortero y luego mézclelo con el jugo de limón, la miel y el aceite de oliva.
- Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande, incluyendo la vinagreta.
- Para servir, extienda capas de rúcula en los platos. Coloque la ensalada encima y cubra con queso feta.