

Tabulé de quinoa



PREPARACIÓN

15 min



COCCIÓN

25 min



PERSONAS

4

INGREDIENTES

- 100 g de quinoa
- 2 pimientos (1 rojo, 1 amarillo)
- ½ pepino
- 2 cebollas frescas con sus tallos
- 1 manojo de perejil de hoja plana
- 2 ramitas de menta
- 3 cucharadas de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Enjuagar bien la quinoa en un colador fino. En una cacerola, cocerla en el doble de su volumen de agua. Llevar a ebullición y cocinar, tapado, durante 3 minutos. Retirar del fuego y dejar que se hinche durante 10 minutos. Escurrir en el colador.
2. Lavar y picar finamente el perejil y las hojas de menta. Picar las cebollas y sus tallos. Lavar y cortar los pimientos en trozos pequeños de 2 cm por 0,5 cm después de cortarlos por la mitad y quitarles las semillas. Pelar y cortar el pepino en trozos del mismo tamaño que el pimiento.
3. Mezclar la quinoa y el aceite de oliva en un bol. Dejar reposar durante 15 minutos y añadir las hierbas y las verduras. Mezclar y servir.

Consejo: Para obtener un tabulé más nutritivo y ligero, pon la quinoa en remojo durante 4 horas y germina durante 36-48 horas. El tiempo de cocción se reduce a medida que avanza la germinación. Entre 2 y 3 días de germinación, no es necesario cocinar.