Ensalada de quinoa, ventresca y espárragos

0 Tips

Ingredientes

300 gr de quinoa en grano	
40 gr de aceite de oliva	
8 tomates cherry	
8 huevos de codorniz	
800 gr de agua	
12 espárragos blancos	
50 gr de nueces peladas	
1 cta de sal y 1-2 pellizcos de pimienta molida	
1 lata de ventresca escurrida	
1 aguacate en láminas finas, 1/2 cebolla en láminas	
250 gr de ensalada variada	

Personas: 4 pax
Tiempo total: 20min
Preparación: 2 min
Cocinado: 18 min
Dificultad: baja

Preparación

Lave la quinoa debajo del grifo durante un buen rato y escurra. A continuación póngala en un recipiente apto para microondas con agua y sal y programe 10 minutos a 600 watios de potencia.
Cuele la quinoa y deje enfriar, o enfríe bajo el grifo. Reserve en un bol.
Ponga en un cazo con agua los huevos de codorniz y cueza durante 8 minutos. Enfríe los huevos bajo el agua fría, pélelos y reserve
Preparación de la salsa: ponga en el turbo chef o en el vaso de la batidora las nueces y trocee. Añada el vinagre, la sal, la pimienta, el aceite y mezcle. Retire a un bol y reserve.
Montaje del plato: Reparta la quinoa en 4 platos, al lado los espárragos, la cebolla en láminas, la lechuga variada, la ventresca de atún, los tomates cherry, los huevos de codorniz partidos por la mitad. Riegue con la vinagreta de nueces reservada y sirva o reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.

Ensalada de quinoa, ventresca y espárragos(thermomix)

0 Tips

Ingredientes

300 gr de quinoa en grano
40 gr de aceite de oliva
8 tomates cherry
8 huevos de codorniz
800 gr de agua
12 espárragos blancos
50 gr de nueces peladas
1 cta de sal y 1-2 pellizcos de pimienta molida
1 lata de ventresca escurrida
1 aguacate en láminas finas y 1/2 cebolla en láminas
250 gr de ensalada variada

Personas: 4 pax
Tiempo total: 18 min
Preparación: 2 min
Cocinado: 16 min
Dificultad: baja

Preparación

Lave la quinoa debajo del grifo durante un buen rato y escurra. Ponga en el vaso la quinoa, el agua y una cta de sal. Sitúe el recipiente varoma con los huevos de codorniz y programe 16 min/varoma/giro inverso/vel cuchara. Cuele la quinoa y deje enfriar, o enfríe bajo el grifo. Reserve en un bol.
Retire el varoma. Enfríe los huevos bajo el agua fría, pélelos y reserve.
Preparación de la salsa: ponga en el vaso las nueces y trocee 3 seg/vel 5. Añada el vinagre, la sal, la pimienta, el aceite y mezcle 20 seg/vel3. Retire a un bol y reserve.
Montaje del plato: Reparta la quinoa en 4 platos, al lado los espárragos, la cebolla en láminas, la lechuga variada, la ventresca de atún, los tomates cherry, los huevos de codorniz partidos por la mitad. Riegue con la vinagreta de nueces reservada y sirva o reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.