

Ensalada de quinoa con espinaca en hoja, tomate, queso feta y nueces

Consejos

Se recomienda hacer la quinoa con suficiente tiempo para que pueda templar ya que la idea es consumir en frío.

Por último, recomendamos utilizar queso feta antes que queso fresco de ensalada porque te aportará mucho más sabor al plato.

Ingredientes

- Quinoa
- Espinacas baby en hoja
- Tomate
- Queso feta
- Nueces
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Lo primero que debemos hacer es poner a cocer la quinoa y para ello, pondremos una cazuela con agua y sal a hervir. Cuando llegue a punto de ebullición, bajaremos el fuego casi al mínimo y verteremos la quinoa deseada. Taparemos la cazuela hasta que termine de cocer. Para cocinar correctamente la quinoa, dejaremos hervir a fuego muy bajo durante 10-15 minutos sin levantar nunca la tapa.

Mientras se hace, aprovecharemos para picar las espinacas crudas previamente lavadas en trozos más pequeños, el tomate y el queso feta. Utilizaremos las espinacas a modo de hoja cruda por lo que deberemos lavar y secar rigurosamente. Para hacer las nueces más pequeñas, utilizaremos un mortero.

Cuando termine de cocerse la quinoa, colaremos el agua (si sobra) y dejaremos reposar en la misma cazuela. Una vez vayamos a consumir, añadiremos los ingredientes previamente cortados y aliñaremos con aceite, sal y pimienta al gusto.

