

Ensalada de Quinoa y Espárragos con Limón y Alcaparras



Sirve:

10 - 12 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Perforated Basket
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Un plato ligero, vegetariano y sin gluten que se puede servir como ensalada.

Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver más [recetas](#).

Ensalada

510 g

de quinoa lavada y escurrida

(3

tazas)

1,1 l

de caldo de verduras o agua

(4½

tazas)

1 g

de tomillo seco

(1

cucharadita)

6 g

de sal

(1

cucharadita)

2 g

de cúrcuma

(1

cucharadita)

680 g

de espárragos frescos, limpios y cortados en trocitos (2 manojos)

(1½

libras)

1 cebolla roja mediana, cortada con Cono #2
 4 tallos de apio, cortados en rodajas finas en diagonal
 60 g
 de hojas de perejil fresco picado
 (1
 taza)
 75 g
 de queso feta desmenuzado (opcional)
 (½
 taza)

Aderezo

120
 ml de aceite de oliva (½ taza) 120
 ml de jugo de limón (½ taza) 16
 fresco 3
 g de mostaza de (1 cucharada) dientes de ajo, 17
 Dijon picados 60
 g de alcaparras, enjuagadas y (2 cucharadas)
 picadas
 g de hojas de perejil fresco, (1 taza) **Preparación :**
 picado
 Sal y pimienta recién molida al gusto

1. Precalienta la Sartén
 Mega a fuego medio. Cuando
 al salpicar varias gotas de

agua, resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 - 7
 minutos, añade la quinoa. Tuesta durante 5 - 8 minutos,
 removiendo de vez en cuando para que no se queme. La
 quinoa desprenderá un olor a nueces.

2. Pon el caldo de verduras o el agua en la sartén. Añade el
 tomillo, la sal y la cúrcuma. Remueve para mezclar, tapa y
 cocina. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y
 cocina durante 20 minutos o hasta que todo el líquido se haya
 evaporado.
3. Apaga el fuego y deja reposar durante 10 minutos con la tapa
 puesta.
4. Mete los espárragos en la olla, tápala y pon a fuego medio.
 Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y
 cocina 4 - 6 minutos o hasta que los espárragos estén tiernos.
 Pon los espárragos bajo el grifo de agua fría para parar la
 cocción.
5. Prepara el aderezo poniendo todos los ingredientes en un
 bote con tapa y agitando vigorosamente para que se mezclen
 bien.
6. Cuando la quinoa esté lista, ponla en un bol. Añade los
 espárragos, cebolla roja, apio y perejil y mezcla bien todos los
 ingredientes. Añade el aderezo justo antes de servir.
7. Puedes servir esta ensalada con trocitos de queso feta, si así
 lo deseas.

Consejos:

- Sustituye los espárragos por judías verdes.
- Añade tomates cherry o tomates maduros.
- Esta ensalada absorbe mucho aderezo, por lo que es mejor
 añadirlo justo antes de servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 268
Grasa Total: 12g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 820mg
Carbohidratos: 34g
Fibra 5g

Dietética:

Azúcar: 2g

Proteína: 8g

Análisis basado en 12 raciones, sin queso feta
