Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Quinoa con Coliflor y Aderezo de Comino y Miel

Pieza:

Saladmaster Food Processor
1 Qt./.9 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
medium mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado Saladmaster®
Agregar un Comentario

- 1 ⅓ tazas de agua (420 ml)
- 1 taza de quinoa (170 g)
- ½ cabeza de coliflor, cortada con Cono #3
- 2 naranjas
- 2 cucharaditas de zumo de limón (10 ml)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1 cucharadita de comino (5 g)
- 1 cucharada de miel (15 ml)

Preparación :

1. En el cazo grande, cocina la quinoa con el agua siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Lava bien la coliflor, pero no la seques. Pon el cazo pequeño a fuego medio y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina hasta que quede tierna, pero crujiente, unos 7 minutos.
3. Mientras tanto, en un bol pequeño, añade el zumo de media naranja y el zumo de limón, el aceite de oliva, el comino y la miel para hacer el aderezo.

4. Pela el resto de las naranjas y corta en gajos.
5. En una ensaladera grande, combina la quinoa, los gajos de naranja, la coliflor, la cebolleta, las pasas, las aceitunas y las almendras.
6. Vierte el aderezo sobre la mezcla y remueve. Sazona al gusto con sal y pimienta. Pon el perejil por encima y sirve.

Consejos:

- Puedes usar mitad de pasas y mitad de arándanos secos.

Información nutricional por ración

Calorías: 325
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 242mg
Carbohidratos: 48g
Fibra Dietética: 8g
Azúcar: 18g
Proteína: 9g