

Tabulé de quinoa ‘Black and White’ con verduras en crudité

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para la quinoa:

- 100 g. quinoa negra
- 100 g. quinoa blanca
- 1 hinojo
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- laurel y hiervas

Para el pepino:

- 2 pepinos
- 1 puñado de menta fresca

Para el tomate:

- 3 tomates maduros
- Un puñado de cilantro
- 6 hojas de kale

Para la cebolla:

- 1 cebolla morada
- Un puñado de perejil
- 6 hojas de kale

Para la vinagreta:

- 6 limones
- 30 cl. de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

/ Preparación

Para las quinoas

Pelar las verduras, trocear y hacer un caldo durante una hora y media aproximadamente. Colar y enfriar. En una olla introducimos el caldo en frío y la quínoa blanca en frío y cocemos durante 10 minutos aproximadamente (hasta que el grano reviente), escurrir y dejar enfriar. Repetimos la misma operación con la quinoa negra, aunque esta al ser más dura necesitará 4 minutos más de cocción. Reservamos.

Para el pepino

Abrir el pepino sin pelar a lo largo, retirar las semillas y cortar en dados pequeños. Por otro lado, picar la menta y mezclar con el pepino. Reservar.

Para el tomate

Pelar los tomates, hacer una cruz en la parte superior y escaldar en agua hirviendo durante 30 segundos. Retirar a un recipiente de agua con hielo. Pelar y retirar las semillas, picar en dados pequeños. Picamos el cilantro y mezclamos todo. Reservar. Escaldar el kale en agua hirviendo 30 segundos y pasar por el agua con hielo. Reservar.

Para la cebolla

Pelar la cebolla y cortar en dados pequeños, mezclar con el perejil y reservar.

Para la vinagreta

Hacer un zumo con los limones, añadir el aceite poco a poco y salpimentar.

Presentación

Aliñar las quinoas por separado con la vinagreta, colocar en el plato los demás ingredientes: el pepino, el tomate y la cebolla, poner el kale en el centro del plato y aliñar todo el conjunto con más vinagreta.