



Cómo hacer un tabule de quinua y pollo a las finas hierbas

Cómo hacer un tabule de quinua y pollo a las finas hierbas

Ingredientes

- 180 g de Quinua en grano Doria
- 400 g pechuga de pollo - (Puede reemplazarse por lomo de cerdo, tofu, proteína de soya o el producto de la elección)
- 70 g pepino Cohombro
- ½ cebolla cabezona morada
- 70 g tomate chonto o tomate cherry
- 3 uds de limón Tahití
- 2 g orégano
- 2 g tomillo
- 25 g perejil liso
- 25 mls aceite de oliva
- Sal y Pimienta (Al gusto)

Preparación

1. En una olla mediana con agua y una pizca de sal y pimienta, cocinar la Quinua en grano Doria hasta que esta abra y esté al dente. Reservar.
2. Aparte, picar la cebolla cabezona morada finamente.
3. Así mismo, picar el pepino en cubos pequeños, al igual que el tomate (retirar previamente las semillas).
4. A la cebolla y el tomate, les damos una pequeña sellada en un sartén con aceite de oliva y los reservamos para el siguiente paso.
5. En un bowl mediano, agregar el pepino, la cebolla y el tomate picados y previamente sellados.
6. Mezclar, aderezar con el jugo de los tres limones, un chorro de aceite de oliva y por último, corregir punto de sal y pimienta.
7. Terminar con abundante perejil liso picado finamente, reservar unos 5 minutos y alistarlos para servir.
8. Mientras tanto, en un sartén aparte, con un chorrito de aceite de oliva, asar nuestra pechuga de pollo cortada en cubos, mientras le damos un rico perfume y aroma con un toque de orégano y tomillo.
9. Al final salpimentamos y corregimos sabor y tenemos lista la proteína para presentar nuestro delicioso Tabule.
10. En un plato hondo, disponemos la mezcla del Tabule con todos sus colores y sabores y los

cubos de Pollo a las finas hierbas para disfrutar de un plato rico, nutritivo y balanceado.

11. Decorar con un poco más de perejil liso picado por encima y acompañar con algún crocante de la preferencia.