Tabule de Quinua

Tabule de Quinua

Ingredientes

- 250 grs de Quinua en grano Doria cocida.
- 1 pepino
- 1 cebolla cabezona morada
- 2 tomates chontos
- 2 limones medianos
- Perejil listo al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

1. En una olla mediana con agua y una pizca de sal y pimienta, cocinar la quinua en grano Doria hasta que ésta abra y esté al dente. Reservar.

2. Aparte , picar la cebolla cabezona morada finamente. Así mismo, picar el pepino en cubos pequeños , al igual que el tomate (retirar previamente las semillas).

3. En un bowl mediano, agregar el pepino, la cebolla y el tomate picados, mezclar, aderezar con el jugo de los dos limones, un chorro de aceite de oliva y por último, corregir punto de sal y pimienta.

4. Terminar con abundante perejil liso picado finamente , reservar unos 5 minutos y servir.

5. Se recomienda combinar con algún crocante de preferencia, a modo de acompañamiento.