



Ensalada de Quinoa

Ensalada de Quinoa Quinoa Doria

Ingredientes

- Quinoa sin cocer (100 grs)
- Pollo pechuga (250 grs)
- Zucchini Verde (½)
- Zucchini amarillo (½)
- Mango maduro (1 U pequeña)
- Tomate chonto (1 U pequeña)
- Hongo portobello (90 grs)
- Cilantro (7 grs)
- Aceite de oliva (10 mls)
- Limón (1 U)
- Sal y pimienta (Cantidad necesaria)

Preparación

1. Agregar 2 tazas de agua, la Quinoa, la sal y mezclar. .Cocinar durante 25 minutos ó hasta que el agua se haya absorbido y la Quinoa esté tierna. Bajar el fuego a mínimo y tapar la olla durante 10 minutos.
2. Mezclar con un tenedor como lo hacen con el arroz. - Reservar.
3. Aparte, en un sartén a fuego medio-alto y con un chorro de aceite de oliva , sofreír el pollo cortado en cubos , los hongos portobello cortados en láminas, con los dos zuchinnis y el tomate cortados en cubos medianos.
4. Agregar pizca de sal y pimienta y cuando estén sofritos, reservar.
5. En un bowl agregar la Quinoa cocida, los zuchinnis, el mango, el tomate, el cilantro finamente picado , el zumo limón y si es necesario otro chorrillo de aceite de oliva.
6. Mezclar bien y sazonan al gusto con sal y pimienta.
7. Presentar en plato hondo, decorar y servir. Degustar.