

Recetas

CALIDAD



Nombre del plato (para 4 personas):

TABBOULEH DE QUINOAS CON ACEITE DE MORINGA

INGREDIENTES	CANTIDADES	ESTACIONALIDAD:
Quinoas en bolsa	200 gr	PUNTOS CRÍTICOS: PRESENTACIÓN: Servimos el tabbouleh en cuenco o bol y encima ponemos los gajos de naranja, las aceitunas en rodajas y aliñamos con el aceite de moringa y las hierbas frescas. GUARNICIÓN: Le vendría bien de guarnición o decoración unas perlas verdes de hierbas aromáticas o unas perlas de vinagre balsámico, para aportarle color y sabor al plato.
Tomate grande maduro	1 und	
Cebolla tierna	1 und	
Pimiento verde	200 gr	
Pepino	2 und	
Perejil	puñado	
Hojas de menta	5 und	
Hojas de hierbabuena	6 und	
Aceitunas negras sin hueso	7 und	
Limonas	2 und	
Vinagre de manzana	c/s (¿cuchara sopera?)	
Aceite	c/s	
Sal	c/s	
Pimienta	c/s	
Agua	500 cl	
Naranjas	2 und	
Flores comestibles	c/s	
Moringa en polvo	1 cucharada	

ELABORACIÓN:

Calentar el agua con sal y llevar a ebullición, añadir entonces las quinoas y poner a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hervir de 12 a 15 minutos, pasar a un colador refrescar con agua fría durante 30 segundos para frenar cocción y dejar que escurra bien durante 1/2 hora, mientras despepitar el tomate (concasa) y cortar a daditos, pelar y cortar a daditos el pepino, espolvorear con sal en un escurridor, esperar 5 minutos escurrir y secar, picar la cebolla y el pimiento en dados pequeños, en un bol mezclar todas las verduras y tapar con film y reservar en frío 1 hora, mientras sacar unos gajos de naranja en vivo y picar las hierbas aromáticas, en un bol preparar una vinagreta de vinagre, limón, naranja y ralladura de naranja y limón, aparte en otro bol mezclar el aceite con la moringa y batir, sacar el bol de las verduras y añadirle las quinoas, remover bien, verter la vinagreta y remover colocar las naranjas decorando con las hierbas picadas y verter ahora el aceite de moringa y terminar decorando con las flores comestibles.

OBSERVACIONES:

Cuando empiecen a salirle unos pelillos blancos a las semillas de quinoa, estarán listas. Como en este caso, tenemos 3 casos de quinoas con distintas cocciones, tendremos 3 clases de texturas en el plato. Si queremos sacarle un toque a nuez a nuestro plato, tostaremos las quinoas en nuestro cazo o sartén con un poco de aceite o mantequilla, así al tostarlas, potenciamos el sabor a nuez que buscamos.

Tejiendo
Redes!



"Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural: Europa invierte en las zonas rurales"