

AGUACATE RELLENO CON ENSALADA DE QUINOA

INGREDIENTES

1 Pimentón cortado en daditos pequeños
½ vaso de quínoa cocida y fría
1 Mango verde cortado en dados
1 aguacate pelado y cortado en dos mitades
1 Lomo de Salmón pequeño cortado en dados
1 puñado de germinados de alfalfa
1 pepino sin pelar cortado en daditos pequeños
1 cebolla pelada y cortada en daditos pequeños
¼ de col o repollo cortado en juliana
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de semillas de lino
Zum de 1 ó 2 limas
1 puñado de cilantro picado
Aceite de oliva
Pimienta molida
Sal al gusto

Para hacer la receta de quinoa

5 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo cortado en rodajas finas
1 vaso quínoa
1 ½ vaso de agua
1 hoja de laurel
Sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Para la quinoa

Calentamos el aceite en una cazuela y sofreímos el ajo. Añadimos la quinoa y removemos. Incorporamos el agua, laurel y sal. Subimos el fuego y cuando rompa a hervir, bajamos a fuego medio/lento y cocemos hasta que se consuma el agua.

Si la quinoa estuviera demasiado entera tapamos 5 minutos.

Normalmente serviríamos caliente, pero para la ensalada la dejamos enfriar o pasamos por el grifo de agua fría y escurrimos bien.

Para la ensalada y relleno

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y aderezamos con la lima, el aceite, sal y pimienta.

Dejamos reposar 10 minutos. Rellenamos las dos mitades de Aguacate con la ensalada de quinoa.