



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	335 Kcal
Proteínas:	17.0 g
Grasa Total:	16.0 g
Colesterol:	19.0 mg
H. de Carbono:	32.0 g
Fibra Dietética:	3,7 g
Sodio:	285 mg

TABOULETTE DE QUÍNOA CON SALSA DE MAYONESA AL LIMÓN, MACHAS AL MATICO

Ingredientes

Taboulette

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 3 Cucharadas de cebolla morada cortada finamente
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Taza de quínoa
- 2 Tazas de agua caliente
- 1 Palta cortada en cuadritos
- ½ Manzana verde sin pelar cortada en cuadritos
- 1 Taza de apio cortado en cuadritos

Salsa de Mayonesa al limón

- ½ Taza de mayonesa
- ½ Taza de jugo de limón
- 1 Cucharada de ralladura de limón
- Sal y pimienta a gusto

Salsa verde

- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- ½ Taza de perejil picado muy fino
- ¼ Taza de jugo de limón
- ¼ Taza de aceite de oliva

Salsa Pimentón

- ¼ Taza de vinagre
- ¼ Taza de pimentón verde cortado en trozos
- ¼ Taza de perejil
- ¼ Taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida a gusto

Machas

250 g de machas limpias y peladas (20 unidades aprox.)

1 Cucharada de aceite de oliva

Preparación

1.- En una cacerola con el aceite de oliva caliente, saltea la cebolla con el ajo durante unos segundos. Añade la quínoa y revuelve hasta que tome temperatura. Vierte el agua caliente de una vez y condimenta con sal y pimienta a gusto. Cocina tapado, sobre un tostador durante 20 min. Cuando veas un borde blanco en los granos de la quínoa es porque está lista. Retira del fuego y enfría.

2.- Una vez fría, agrega la palta, la manzana y el apio. Revuelve hasta unificar. Para la salsa al limón, junta la mayonesa con el jugo y la ralladura de limón, mezcla bien hasta homogenizar, una vez lista vierte la salsa a la quínoa (si deseas puedes agregar un poco de mayonesa para ligar más la preparación). Para la salsa verde, junta todos los ingredientes picados en cuadritos y condimenta con sal y pimienta. Reserva.

3.- Para la salsa de pimentón, junta todos los ingredientes en un recipiente de mini pimer o en el jarro de una juguera, procesa a velocidad media durante unos segundos hasta conseguir una salsa líquida. Condimenta con sal y pimienta a gusto. Aparte, calienta una sartén con aceite de oliva y pasa la machas unos segundos hasta cocerlas, condimenta con sal y pimienta. Una vez todo listo sírvelas acompañadas con el taboulette de quínoa y las dos salsas, decora con hojas frescas y sirve de inmediato.

