

www.lavidaesdulce.net

Qué ensalada más buena!!!! Se mueren lo rica que es, es muy completa tiene de todo, quinoa, arándanos que le dan un toque dulce, pero muy sutil, espinaca que pone la nota seria y un poco mas amarga, cebolla frita que da el crunchy ultra necesario y todo con un aliño delicioso de sésamo, una ensalada verdaderamente espectacular!

Que quieren que les diga, lo mejor esta ensalada, preciosa para adornar la mesa de Navidad, deliciosa y entretenida, es de esos platos que siempre te celebran, los sabores se mezclan a la perfección y todos quedan felices, ideal para un rico pedazo de carne!

Una ensalada entretenida que te va a acompañar siempre, hay que variar las ensalada ya que la parrilla es constante!

Ensalada de Quinoa Roja, Espinacas y Arándanos con Aliño de Sésamo

Receta

1 taza de quinoa roja
1 taza de espinaca baby
1/4 taza de arándanos
1/4 taza de cebolla crispy
1 cucharada de sesamo negro
1/2 taza de cilantro picado
1/4 taza de vinagre de vino tinto
1/4 taza de aceite de sésamo
1/4 taza de aceite de oliva
2 cucharadas de syrup
sal y pimienta

Para hacer la quinoa hervir en una olla mucha agua caliente, agregar el caldo, agregar la quinoa y cocinar la quinua por 14 minutos (cronometrar desde que suelta el hervor), luego colar y dejar enfriar en un bol grande.

En un bol batir el sesamo negro, el cilantro, vinagre, aceite de sesamo, syrup y aceite de oliva, reservar.

Mezclar la quinoa con la espinaca. la cebolla y los arándanos, agregar el aliño y revolver bien, decorar con un poco de sésamo y cilantro, servir de inmediato.