

Quinoa Salad

Serves 8

Ingredients

1 cup uncooked quinoa, rinsed
2 cups water or vegetable stock
1 can (15 ounces) chickpeas, rinsed and drained, or 1 ½ cups cooked chickpeas (optional)
1 medium cucumber, chopped
1 medium red bell pepper, chopped
¾ cup chopped red onion
½ cup feta, crumbled
1 cup finely chopped flat-leaf parsley
¼ cup lemon juice
1 tablespoon olive oil (optional)
1 tablespoon red wine vinegar
2 cloves garlic, pressed or minced
½ teaspoon fine sea salt
Freshly ground black pepper, to taste

Directions

1. To cook the quinoa: Combine the rinsed quinoa and the water or stock in a medium saucepan. Bring the mixture to a boil over medium-high heat, then decrease the heat to maintain a gentle simmer. Cook until the quinoa has absorbed all of the water, about 15 minutes, reducing heat as time goes on to maintain a gentle simmer. Remove from heat, cover, and let the quinoa rest for 5 minutes, then fluff with a fork
2. In a large serving bowl, combine the chickpeas (if using), cucumber, bell pepper, onion, feta and parsley. Set aside.
3. In a small bowl, combine the lemon juice, vinegar, garlic and salt. Whisk until blended, then set aside. Olive Oil is an optional addition.
4. Once the quinoa is mostly cool, add it to the serving bowl, and drizzle the dressing on top. Toss until the mixture is thoroughly combined. Season with black pepper, to taste, and add an extra pinch of salt if necessary. For best flavor, let the salad rest for 5 to 10 minutes before serving.
5. This salad keeps well in the refrigerator, covered, for about 4 days. Serve chilled or at room temperature.

Nutrition Quick-Fact

Quinoa is packed with protein, fiber and various vitamins and minerals. It is also gluten-free and is recommended for people who are on a gluten-free diet.

Ensalada de quinoa

4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cruda, enjuagada
- 2 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos, o 1 ½ taza de garbanzos cocidos (opcional)
- 1 pepino mediano, picado
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- ¾ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de queso feta, desmenuzado
- 1 taza de perejil de hoja plana finamente picado
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 2 dientes de ajo, prensados o picados
- ½ cucharadita de sal marina fina
- Pimienta negra recién molida, al gusto

Instrucciones

1. Para cocinar la quinoa: Combine la quinoa enjuagada y el agua o caldo en una cacerola mediana. Lleve la mezcla a ebullición a fuego medio-alto, luego disminuya el fuego para mantener un hervor suave. Cocine hasta que la quinoa haya absorbido toda el agua, unos 15 minutos, reduciendo el fuego a medida que pasa el tiempo para mantener un hervor suave. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar la quinoa durante 5 minutos, luego esponjar con un tenedor
2. En un tazón grande para servir, combine los garbanzos (si los usa), el pepino, el pimiento, la cebolla, el queso feta y el perejil. Dejar de lado.
3. En un tazón pequeño, combine el jugo de limón, el vinagre, el ajo y la sal. Batir hasta que se mezcle, luego reservar. El aceite de oliva es una adición opcional.
4. Una vez que la quinoa esté casi fría, agréguela al tazón para servir y rocíe el aderezo encima. Revuelva hasta que la mezcla esté bien combinada. Condimente con pimienta negra al gusto y agregue una pizca extra de sal si es necesario. Para obtener el mejor sabor, deje reposar la ensalada durante 5 a 10 minutos antes de servir.
5. Esta ensalada se conserva bien en el refrigerador, tapada, durante unos 4 días. Sirva fría o a temperatura ambiente.

Información nutricional

La quinoa está repleta de proteínas, fibra y varias vitaminas y minerales. También es libre de gluten y se recomienda para personas que siguen una dieta sin gluten.