Tabulé de quinoa roja, blanca y negra

Dificultad:
fácil
Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Ingredientes para 3-4 personas:

- 250 g de quinoa roja
- 250 g de quinoa blanca
- 250 g de quinoa negra
- 10 g de pasas
- 10 g de tomate cortado en daditos pequeños
- 10 g de cebolla roja cortada en daditos pequeños
- 10 g de perejil
- 10 g de menta
- Sal
- Pimienta

Para la vinagreta de limón:

- 100 ml de zumo de limón
- 200 ml de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

/ Preparación

Pasos a seguir

- Ponemos a calentar un cazo con agua y una pizca de sal y añadimos los tres tipos de quinoa. La cocinamos durante unos 10-15 minutos hasta que hierva.

- Dejamos enfriar la mezcla de las tres quinoas, salpimentamos y vamos añadiendo todos los ingredientes (pasas, tomate, cebolla, perejil y menta).

- Removemos todo bien con una espátula y reservamos.

- A continuación, preparamos la vinagreta de limón. Para ello, colocamos en un bol el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta y mezclamos bien.

- Para acabar, añadimos el aliño de vinagreta de limón por encima del tabulé de quinoa, removemos y ya podemos servirlo en un plato hondo o en un bol.