

AMANIDA DE QUINOA AMB ESPINACS, TOMÀQUET, FORMATGE FETA I NOUS

Consells

Es recomana fer la quinoa amb prou temps perquè pugui temperar ja que la idea és consumir en fred. Finalment, recomanem utilitzar formatge feta abans que formatge fresc de amanida perquè li aportarà molt més gust de plat.

Ingredients

- Quinoa
- Espinacs baby en fulla
- Tomàquet
- Formatge feta
- Nous
- Oli
- Sal
- Pebre

Elaboració

- Primer haurem de coure la quinoa i per a això, posarem una cassola amb aigua i sal a bullir. Quan arribi a punt d'ebullició, baixarem el foc gairebé a el mínim i abocarem la quinoa desitjada. Taparem la cassola fins que s'acabi de coure.
- Per cuinar correctament la quinoa, deixarem bullir a foc molt baix durant 10-15 minuts sense aixecar mai la tapa.
- Mentre es fa, aprofitarem per picar els espinacs crues prèviament rentades en trossos més petits, el tomàquet i el formatge feta. Per fer les nous més petites podem utilitzar un morter.
- Quan acabi de coure la quinoa, colarem l'aigua (si sobra) i deixarem reposar a la mateixa cassola.
- Un cop anem a consumir, afegirem els ingredients prèviament tallats i amanirem amb oli, sal i pebre a gust.

