



SALADA DE QUINOA, LEGUMES E HORTELÃ XL



Vegetariano



41 MIN



FÁCIL



10 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 130 g de amêndoas torradas com sal
- 300 g de abóbora
- 300 g de curgete
- 80 g de pimento vermelho
- 250 g de brócolos
- Sal fino a gosto
- Coentros secos (em folha)
- 1200 g de água
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- 330 g de quinoa
- Para Temperar:
- 60 g de azeite
- Sumo de ½ limão
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros ou hortelã (picados a gosto)

Preparação

- 1º** Desfaça ligeiramente as amêndoas: coloque-as na panela e programe 6 segundos na velocidade 6. Retire e reserve.
- 2º** Corte a abóbora, a curgete e o pimento em cubos pequenos e os brócolos aos ramos. Disponha-os nos dois tabuleiros da bandeja de vapor e tempere com um pouco de sal fino e coentros.
- 3º** Deite a água na panela, o azeite e o sal. Coloque a quinoa no cesto de cozinhar e insira-o na panela. Monte a bandeja de vapor e programe 30 minutos na Função Vapor . No fim do tempo programado, retire a bandeja de vapor e reserve.
- 4º** Com a espátula, envolva a quinoa que está no cesto, coloque de novo a tampa e o copo de medição e programe mais 10 minutos na Função Vapor .
- 5º** Retire o cesto, com a ajuda da espátula, e deixe a quinoa arrefecer.
- 6º** Transfira os legumes para uma taça e adicione a quinoa arrefecida. Tempere com o azeite, o sumo de limão, o sal e a pimenta. Misture as amêndoas reservadas e a hortelã ou coentros picados e envolva bem.

Nota: Experimente temperar a salada com umas gotas de molho de soja em vez do limão. Acrescente cor e sabor a esta salada: junte tomate-cereja, milho ou azeitonas. Nos dias mais frios pode servir esta refeição quente, envolvendo os legumes com a quinoa logo após a cozedura.

Dica: A quinoa é um cereal de alto valor nutricional. Pode encontrá-lo na secção dos dietéticos dos hipermercados ou em lojas de produtos naturais.