

# ENSALADA ALCALINA



Ingredientes para cuatro personas:

- ½ taza de quinoa
- 100g de espinacas
- 100g rúcula
- 1 remolacha fresca
- 1 aguacate
- 1 zanahoria
- 25g semilla de calabaza tostadas (las tostamos antes de la clase)



Ingredientes para la salsa:

- 1 trozo de jengibre
- 2 dientes de ajo
- Zumo de medio limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Un puñado de perejil fresco

# ENSALADA ALCALINA



Elaboración:

Antes de cocinar la quinoa, debemos aclarar con abundante agua para eliminar la saponina que le da un sabor amargo. Con ayuda de un colador, la pondremos bajo el grifo hasta que el agua salga clara.

Después pondremos en una olla agua a hervir (por cada taza de quinoa, taza y media de agua o dos) con un poco de sal.

Recomiendo añadir 1 y 1/2 de agua y, si hace falta, añadir después otro medio. He probado diferentes tipos de quinoa y, a pesar de lo que digan los envases, tenemos que probar por nosotr@s mismo@s si no queremos que quede apelmazada. Cuando comienza a hervir el agua añadimos la quinoa y bajamos el fuego.

En aproximadamente 15 o 20 minutos, estará lista. Queda transparente, por lo que debemos estar atentos para que no se pase porque se apelmaza mucho.

Dejaremos enfriar la quinoa.

Después vamos añadiendo el resto de ingredientes. A mí la zanahoria y remolacha me gusta pelarla y rayarla.

# ENSALADA ALCALINA



Para la salsa rayaremos también por la parte más fina del rayador, el ajo y el jengibre. Lavamos y secamos el perejil y los picamos con unas tijeras. Después ponemos el resto de ingredientes para la salsa en un vaso de batir y batimos.

Echamos por encima de nuestra ensalada una vez estén bien mezclados las verduras y la quinoa.

Buen provecho

