



ensaladas

Ensalada griega con quinoa tricolor

Ingredientes:

Para 4 raciones

- 200 g de quinoa tricolor
- ½ pepino
- 200 g de tomates cherry
- 200 g de queso feta*
- 15 aceitunas negras

Para el aliño:

- 6 cdas sopera de aceite de oliva virgen extra
- 2 cdas soperas de zumo de limón
- 1 diente de ajo machacado
- 1 pizca de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- Unas ramitas de menta, albahaca y orégano*

Cómo se hace:

1. **Lava bien la quinoa** y escurre. Pon un cazo al fuego con agua, por una taza de quinoa, 2 de agua. Cuando arranque a hervir vierte la quinoa, remueve ligeramente, y **cocina** a fuego medio durante unos **12 min** aprox. o hasta que se consuma todo el agua. Separa del fuego, vierte en una ensaladera y espera a que esté templada o fría.
2. Mientras tanto, lava **el pepino**, raspa la piel ligeramente dejando zonas verdes y córtalo por la mitad y en rodajas finas. Pon en la ensaladera.
3. **Añade los tomates** cortados por la mitad, **el queso feta** en cuadraditos como de un dedo de grosor y las **aceitunas negras**.
4. Lava **las hierbas aromáticas**, córtalas finamente y vierte sobre la ensalada, mezcla todo con cuidado.
5. **Prepara el aliño**. En un cuenco mezcla bien el aceite con el zumo de limón el ajo trinchado, añade sal, pimienta y azúcar y mezcla bien. Aliña la ensalada y reserva en la nevera hasta el momento de servir.

Sugerencias:

- * *El queso feta es típico de Grecia y de otros países como Turquía, Rumanía, Bulgaria y Dinamarca. Es fácil conseguirlo en grandes superficies, pero si no lo encuentras puedes sustituirlo por queso blanco fresco.*
- * *Puedes usar también perejil, hierbabuena y el orégano puede ser fresco o seco.*
- * *Esta ensalada puedes tenerla preparada y aliñada con antelación.*