



TABULÉ DE QUINOA

Ingredientes:



30-50 g de calabacín



60 g de pimiento rojo



90 g de quinoa



700 ml de caldo de verduras



Sal



Menta fresca



7c.s. de aceite de oliva



Pimienta negra



2-3 chalotas



50 g de piñones



3c.s. de zumo de limón

Preparación:

- Lava bien la quinoa, hasta que el agua salga transparente. Echa 700ml de caldo en la olla del AutoCook junto con la quinoa. **Cierra la tapa.** Selecciona el programa **Cocer** y la opción **Corto**. Bloquea la tapa con el botón giratorio para **cocción exprés**. Pulsa el botón de **Inicio**.
- Lava y corta el calabacín y el pimiento rojo en dados muy pequeños. Pela y pica la chalota y las hojas de menta.
- Echa 5 c.s. de aceite de oliva en un cuenco, añade el zumo de limón, la chalota, la menta, los piñones y sal. Bate todo bien con una varilla y resérvalo.
- Cuando suene la señal **abre la tapa**, escurra la quinoa sobre un colador, enfríala y resérvala.
- Echa 1 c.s. de aceite de oliva en la olla. Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando la temperatura a 130°C. Pulsa el botón de **Inicio** y saltea el calabacín y el pimiento rojo por separado con la **tapa abierta**.
- A la hora de servir el plato junta la quinoa con el calabacín y el pimiento rojo salteados y aliña todo con la vinagreta. Añade a cada cuenco una rodaja de limón y unas hojas de menta.

Consejo de Bosch:

Es una ensalada refrescante a base de quinoa, menta y limón. Ideal para el verano y para llevar. La quinoa posee estupendas propiedades nutricionales y no tiene gluten, por lo que es apta para celíacos e intolerantes al gluten.

RACIONES: 2-3

Programa: Cocer y Sofreír

Calorías por porción (con 12 porciones): 634 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 21 min.

AutoCook Pro - 11 min.