

Ensalada de rábano aguacate y quinoa



Ingredientes:

Ingredientes (2 personas):

- 200g quinoa
- 200g judías verdes
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón (para zumo)
- ½ cucharada de comino molido
- Sal y pimienta negra
- 100g rábanos
- 1 aguacate Hass maduro
- 50g hojas de lechuga mixtas

Preparación:

1. Enjuagar la quinoa, colocarla en una cazuela y cubrirla con agua fría. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejarlo cocer durante 15-20 minutos hasta que quede blanda. Después, retirarlo del fuego y escurrir la quinoa, enjuagarla y volver a escurrirla bien.
2. Mientras tanto, cocer las judías verdes en una cazuela con agua hirviendo durante 3-4 minutos hasta que queden tiernas. Escurrirlas y aclararlas con agua fría.
3. Restregar el diente de ajo en el recipiente donde se va a servir la ensalada y cuando hayamos terminado, nos deshacemos de él. A continuación, añadimos el aceite de oliva, el zumo de limón y el comino molido. Salpimentar y mezclarlo todo bien.
4. Incorporar la quinoa y las judías en el bowl y añadir el rábano, el aguacate y las hojas de lechuga. Lo mezclamos todo bien y lo servimos.