

# Amanida de quinoa



## Ingredients per a 2 persones

- 100 g** de quinoa  
(½ tassa de quinoa sense cuinar)
- 60 g** de blat de moro
- 1** pastanaga mitjana
- 12** tomàquets cherry
- 12** olives negres
- 1** alvocat
- 1** cullerada sopera d'oli d'oliva
- Sal

## Estris necessaris



Taula de tallar



Escorredora



Bol



Ganivet



Olla

## Elaboració

- 1** Netegeu bé la quinoa.
- 2** En una olla poseu a bullir aigua amb un pessic de sal i afegiu la quinoa. Deixeu-la coure durant uns 10-15 minuts aproximadament.
- 3** Mentrestant, talleu la pastanaga i l'alvocat a daus, i els tomàquets i les olives per la meitat.
- 4** Quan la quinoa ja estigui cuïta, renteu-la amb aigua de l'aixeta en una escorredora.
- 5** En un bol, barregeu la quinoa amb la resta d'ingredients.
- 6** Condimenteu el plat amb oli d'oliva i un pessic de sal.

## Sabies que...

La quinoa és una llavor rica en proteïnes i fibra, i es consumeix com si fos un cereal com l'arròs. Però, a diferència dels cereals, la quinoa no conté gluten, per la qual cosa és apta per a celíacs.

### IDEES

Podeu fer una vinagreta francesa barrejant l'oli d'oliva amb un pessic de sal, 3 cullerades de suc de llimona i pebre al gust. Remeneu enèrgicament la barreja amb una cullereta fins a aconseguir una vinagreta emulsionada i afegiu-la a l'amanida.

