

Red Quinoa and Navy Bean Salad with Toasted Almonds, Cilantro, and Lime Cumin Vinaigrette (Ensalada de quinoa roja y alubias pequeñas con almendras tostadas, cilantro y vinagreta de comino y lima.)



INGREDIENTES

ENSALADA

- $\frac{3}{4}$ de taza de agua
- 1 hoja de laurel
- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa roja
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de jugo de lima
- 425 grs de alubias pequeñas, escurridas y enjuagadas
- 2 calabacines amarillos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de romero, picado
- 1 cucharadita de pimentón (pimentón ahumado)
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras, en rodajas, tostadas
- $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de girasol, tostadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro, picado

VINAGRETA

- 2 cucharaditas de ajo
- 1 chile serrano, sin semillas y picado
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de lima
- 1 cascara de lima
- 3 cucharadas de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de comino, tostadas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
- Ramo de cilantro, para adornar

INSTRUCCIONES

PARA LA ENSALADA:

- Poner a hervir el agua y la hoja de laurel en una pequeña cacerola y añadir la quinoa, reducir a fuego lento, tapar y cocinar durante 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar durante 10 minutos y se sazona con la sal kosher y el zumo de lima. Enfriar completamente y agregar los frijoles; reservar.

Para los calabacines a la parrilla:

- Precalentar la parrilla a alta temperatura. Cortar los tallos y cortarlos a lo largo en tablones de 1 cm de grosor. Colóquelos en un recipiente con el aceite de oliva y el romero, y el pimentón. Mezclar para combinar. Asar a la parrilla por ambos lados hasta que se coloree y se cocine, unos 6 minutos. Retirar y enfriar, y cortar en pequeños trozos.
- Añada el calabacín a la parrilla al tazón de los frijoles y la quinoa. Añada la mayoría de las almendras tostadas, el aceite de oliva y el cilantro y revuelva para combinarlos; aparte algunas de las almendras y semillas de girasol tostadas para adornar.

Para la vinagreta:

- Combinar todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en una licuadora y hacer un puré hasta que se combinen. Añada el aceite de oliva mientras la licuadora funciona para crear un aderezo cremoso. Dejar a un lado.

Para terminar la ensalada:

- Vierta la vinagreta sobre la ensalada y revuelva para cubrirla. Servir en un plato pequeño y cubrir con las almendras y semillas de girasol tostadas reservadas y una ramita de cilantro.