

ROASTED SALMON, QUINOA AND BLACK BEAN SALAD (ENSALADA DE SALMÓN ASADO, QUINOA Y FRIJOLES NEGROS)

INGREDIENTES

- ¾ de taza de quinoa
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 ½ cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal Kosher y pimienta negra molida, pellizco
- 1 taza de pimienta roja, asada, cortada en pequeños trozos
- ¾ de taza de cebolla roja, cortada en trozos pequeños
- 2 chiles jalapeños encurtidos, sin semillas y picados
- ½ taza de cilantro fresco, finamente picado
- 450 grs de salmón, asado y enfriado
- 3 tazas de berros, retirando los tallos grandes

ADEREZO

- 6 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de comino, molido
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ taza de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

PARA LA QUINOA:

- En un recipiente, lavar la quinua en al menos 3 cambios de agua fría, frotando los granos y dejándolos reposar antes de verter la mayor parte del agua hasta que el agua corra clara; escurrir en un tamiz grande y fino.
- Poner a hervir tazas de agua en una olla mediana y añadir la quinua. Bajar el fuego y tapar; cocinar durante 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar durante 20 minutos. Espolvorear con un tenedor para romper los grumos.
- Mientras se cocina la quinoa, mezclar los frijoles con vinagre, sal y pimienta al gusto en un pequeño tazón. Deje reposar durante 30 minutos antes de escurrir el exceso de líquido.
- Pasen la quinoa a un tazón grande y déjenla enfriar. Añada los frijoles escurridos, el pimiento rojo, la cebolla roja, los jalapeños y el cilantro; revuelva suavemente para combinar.

PARA EL ADEREZO:

- En un tazón pequeño, bata el jugo de limón, la sal, el comino y la pimienta de cayena. Añada el aceite en un chorro, batiendo.



- Rocíen el aderezo sobre la ensalada y mézclenlo bien con sal y pimienta de cayena a gusto. Desmenuzar la mitad del salmón cocido y añadirlo suavemente a la ensalada. Esta ensalada se puede preparar un día antes y enfriarse, cubierta.

PARA SERVIR:

- colocar una pequeña pila de berros en un plato y cubrir con una taza de ensalada de frijoles. Cubrir con el resto del salmón asado encima.