

Granos ancestrales

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Farro: 1/2 Taza

Freekeh: 1/2 Taza

Agua: Cant necesaria

Arroz salvaje: 1/2 Taza

Quinoa: 1/2 Taza

para el aderezo

Pasitas amarillas: 1/4 Taza

Vinagre de manzana: 1/4 Taza

Aceite de oliva: 1/4 Taza

Sal: 1 Cucharadita

Echalote picado: 1

Limon: 1

Pimienta:

para la ensalada

Berros sin tallos gruesos: 1 Taza

Apio picado: 2 Ramas

Almendras troceadas y tostadas: 1/4 Taza

Hojas de albahacas picadas: 1/4 Taza

Cebolla Morada: 1/2 Pieza

Chile jalapeño picado: 1 Pieza

Hojas de perejil picadas: 1/4 Taza

Preparación de la Receta

- Cocinar en cacerolas independientes el *arroz salvaje* y el *farro*
- Realizarlo colocando 1 ½ taza de agua y sal en cada caso, por 30 a 35 minutos
- Una vez que cada uno hierva bajar el fuego y tapar.
- Colocar el *freekeh* y la *quinoa* en ollas separadas, cubriéndolos con agua hirviendo.

Para la quinoa 10 a 15 minutos y el freekeh 15 a 20 minutos

- Cuando estén listos colar.
- Dejar enfriar los granos.

Para el aderezo

- Colocar en un frasco las pasas amarillas con el *vinagre* de *manzana* para hidratar
- Reservar por 10 minutos
- Mezclar el *echalote* con las pasas hidratadas (incluyendo el vinagre), el aceite de oliva, el *jugo*, la ralladura de *limón*, sal y pimienta.

Para la ensalada

- Colocar en un bowl todos los granos ya fríos
- Incorporar la *cebolla* en media luna, el *apio* picado, el jalapeño picado sin semillas, las almendras tostadas y troceadas.
- Limpiar los berros retirando los tallos gruesos.
- Picar ligeramente los berros, el *perejil* y la *albahaca*.
- Incorporar el aderezo a la mezcla y añadir las hojas al momento de servir.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/granos-ancestrales>