

# Lenguas de machas sobre tabule de quínoa

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Ensalada

**Aceto balsámico:** 15 cc

**Aceite De Oliva:** 45 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Lechugas variadas:** 200 g

### Machas

**Lenguas de machas:** 30 Unidades

**Jugo de Limón:** A gusto

**Ajo:** 1 Diente

**Cebolla:** 1/2 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Laurel:** 1 Hoja

### Salsa de palta

**Paltas:** 2 Unidades

**Jugo de Limón:** 2 Unidades

**Aceite De Oliva:** 50 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Caldo De Ave:** Cantidad necesaria

### Tabule de quínoa

**Cebolla:** 1/2 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Ajo:** 1/2 Diente

**Perejil:** 3 g

**Aceite De Oliva:** 15 cc

**Quinoa:** 500 g

**Ají Verde:** 5 g

**Ciboulette:** 5 g

**Mayonesa:** 30 a 50 g

**Tomates:** 150 g

**Caldo De Ave:** 750 cc

# Preparación de la Receta

## Machas

- Coloque las lenguas de macha entre dos film plásticos húmedos, golpee por ambos lados con el dorso de una cuchara de madera
- En una *cacerola* con abundante agua disponga el *ajo*, el *laurel*, sal, pimienta negra en grano y la *cebolla*.
- Lleve a hervor y blanquee las lenguas de macha durante 1 minuto o hasta que queden rosadas
- Retire y enfríe rápidamente en un bowl con agua helada
- Escurra sobre un lienzo y condimente con sal, pimienta y *jugo de limón*.

## Tabule de quínoa

- Lave muy bien la **quínoa** con agua corriente hasta que el enjuague salga transparente.
- Retire las semillas y nervaduras del *ají* y corte en cubos pequeños.
- Pique finamente el *ajo*, la *cebolla* y las hierbas.
- Pele los tomates, corte en cuartos, retire las semillas y finalmente corte en cubos pequeños.
- En una *cacerola* con aceite de oliva saltee la *cebolla* y el *ajo*.
- Incorpore la *quínoa* y saltee unos minutos.
- Agregue el caldo de ave y cocine a fuego mínimo, con olla tapada durante 20 minutos.
- Condimente con sal y pimienta.
- En un bowl disponga la *quínoa*, el *ají*, los tomates, las hierbas, el aceite de oliva y la *mayonesa*.

## Salsa de palta

- Pele las paltas y licue con el *jugo de limón* sal, pimienta y aceite de oliva.
- Agregue el caldo de ave poco a poco y termine de licuar hasta alcanzar la consistencia deseada.

## Ensalada

- En un bowl combine sal, pimienta, aceto balsámico y aceite de oliva.
- Aderece las hojas de *lechuga*.

## Presentación

- En el centro de un plato sirva el tabule con la ayuda de un aro, sobre éste acomode las lenguas de machas en forma de estrella y de lado coloque un bouquet de ensalada.
- Rocíe los bordes con la salsa de *palta*.