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*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguas-de-machas-sobre-tabule-de-quinoa