

Salada de Quinoa e Feijão



Tempo de preparo:
0:30h

Rendimento:
8 porções

Tipo:
Saladas

Nível:
Fácil

Ingredientes

2 xic. de Feijão Solito Preto Cozido (sem caldo, temperado com sal)

3/4 xic. de quinoa crua (um pouquinho mais de 2 xic. cozida)

½ pimentão vermelho picado

2 cebolinhas picadas (parte branca e um pouco do verde)

4 dentes de alho picados

1 tomate picado

1 colher (chá) de cominho em pó

3 colher (sopa) de azeite

1/3 xic. de suco de laranja

1 punhado de coentro picado sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Leve ao fogo a quinoa, 1 1/2 xic. de água e uma pitada generosa de sal.
2. Quando começar a ferver, baixe o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e a água se evaporar completamente.
3. Aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure o alho.
4. Junte o cominho e frite durante 1 minuto.
5. Junte o feijão e a quinoa e misture bem.
6. Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.
7. Junte o pimentão, a cebolinha, o tomate, o suco de laranja misturado com 2 colher (sopa) de azeite, o coentro, uma pitada de sal e outra de pimenta do reino.
8. Mexa delicadamente, prove e corrija o tempero.
9. Sirva a salada morna ou em temperatura ambiente. Rende 2 porções generosas como prato principal.

Veja mais receitas:

www.solito.com.br