



Ensalada de quinoa, espárragos y salmón #ponunaensalada2016



Duespués de un fin de semana de tres días super intenso, que hemos disfrutado a tope, volvemos a empezar la semana



con un plato ligero pero muy sabroso.

Hace tiempo que la quinoa llegó a casa para quedarse. Es ya uno de los componentes habituales de nuestra cesta de la compra y es ahora mucho más fácil de encontrar que hace pocos años. Nos encanta. Hemos probado muchos platos que antes hacíamos con arroz o pasta con quinoa y todo nos ha gustado mucho.

Cuando llega el buen tiempo me encanta preparar ensaladas con quinoa. Esta ya la hemos probado en un par de ocasiones y a todos nos gusta mucho la combinación de sabores, aunque siendo fiel a la verdad las de los niños las preparo sin cebolla... La idea de usar espárragos verdes crudos se la vi a Jamie Oliver. Y como todo lo que hace es éxito asegurado, sabía que estarían ricos si o si. Y así es.

Con esta ensalada participo en **#Ponunaensalada2016** que organiza **Sugg-r and some Salt** con la colaboración de **Makro, Koldo Royo & Afuegolento.com, Coc-korikó, Lafiore, Quely, Aubocassa, Santiveri, Larousse Editoyibh huerto en mi balcón.**



INGREDIENTES (para 4 personas)

200g de quinoa
8 espárragos verdes
150g de salmón ahumado
Media cebolla roja 1 limón 2 rabanitos Rucula
sésamo negro sal
AOVE

Para la mahonesa de lima:

La piel de 1 lima
Unas gotas de zumo de lima
Medio diente de ajo 1 huevo
120ml de aceite de oliva suave

ELABORACION Lavamos la quinoa con ayuda de un colador. Ponemos 400ml de agua con una pizca de sal a hervir. Cuando rompa el hervor, añadimos la quinoa y cocemos a fuego medio durante 10 minutos. Apagamos, tapamos y dejamos reposar 5 minutos más. Destapamos y reservamos.

Para la mahonesa de lima, ponemos el aceite en un cazo con la piel de la lima y calentamos a unos 50°. Dejamos infundir durante media hora. Colamos. En el vaso de la batidora ponemos medio diente de ajo, un huevo, unas gotas de zumo de lima y el aceite ya frío. Batimos sin mover la batidora hasta que este todo integrado. Reservamos en la nevera.

Con la ayuda de un pelador de verdura hacemos tiras finas los espárragos. Los ponemos en un bol y los cubrimos con el zumo de limón. Reservamos al menos media hora.

Cortamos muy fina la cebolla y los rabanitos.

Montamos la ensalada poniendo la quinoa en la base. Después añadimos las tiras de espárrago con un poquito del zumo de limón, la cebolla y los rabanitos. Seguidamente el salmón ahumado y unas hojas de rúcula. Aliñamos ligeramente con aceite de oliva virgen extra. Por último ponemos un poquito de la mahonesa de lima y sésamo negro.

