



Ensalada de Col Rizada y Quinua

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 taza de Quinua
- 1 manojo de col rizada recorte los tallos y corte en trozos pequeños
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 ¼ cucharadita de Mostaza Dijon
- 2 pequeños dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de perejil italiano picado y ligeramente compactado
- 1 taza de piñones tostados
- ¾ taza de chabacanos, cortados en juliana
- ½ taza de su preferencia de pasas, grosellas, arándanos secos o cerezas secas
- 1 taza de queso Feta desmenuzado

DIRECCION

1. Hierva el agua, agregue el Quinua, reduzca el fuego y cocine hasta que se absorba el agua.
2. Remueva la olla del fuego y deje el Quinua cubierto hasta que se enfríe. Revuelva el Quinua con un tenedor.
3. Mientras deja que el Quinua se enfríe coloque el Col en tazón de acero inoxidable junto con los primero cinco ingredientes y mézclelos bien.
4. Agregue sazón al gusto y agregue el Quinua frío y luego el resto de los ingredientes. Revuelva bien y coloque en tazón.

Sirve 6-8



Wild Thyme Deli & Café y Michael's Catering son privados y operados por el conocido chef Terry Teplitzky.