



Receta cedida por [Montse Bradford](#)



## Preparación

1. Lavar la Quinoa Real varias veces con agua fría. Escurrirla bien y tostarla en una sartén sin aceite durante varios minutos hasta que los granos estén secos. Colocarla en una cazuela con dos tazas de agua y una pizca de sal marina. Tapar y hervir a fuego mínimo, durante 15-20 minutos. Colocarla en una ensaladera y dejarla enfriar
2. Hervir el brócoli durante 3 minutos con una pizca de sal marina, lavar con agua fría y escurrir bien
3. Con la misma agua (de hervir el brócoli) escaldar los rabanitos unos segundos y añadirles unas gotas de vinagre de umeboshi para preservar su color. Dejar macerar unos minutos con el vinagre (sin lavar con agua fría)
4. Hacer a la plancha el tofu cortado en cubos (opcional)
5. Hacer la ensalada combinando la quínoa cocida, con el tofu, el brócoli, los rabanitos, la zanahoria rallada, las semillas de girasol y las hierbas aromáticas. Confeccionar el aliño y servir por separado

## Ensalada de Quinoa Real

### Ingredientes

1 taza de [Quinoa Real](#)

---

1 ~~z~~ zanahoria rallada gruesa

---

½ manojo de rabanitos cortados finos

---

Flores de brócoli cortadas pequeñas

---

½ paquete de tofu ahumado

---

3 cucharadas de [semillas de girasol](#) ligeramente tostadas

---

Hierbas aromáticas frescas cortadas finas

---

1-2 cucharadas de [miso blanco](#)

---

~~Aliño~~

---

1 cucharadita de [aceite de sésamo](#) tostado

---

1 cucharadita de mostaza

---

1 cucharada de [jugo concentrado de manzana](#)

---

1 cucharada de agua

---

### Consejo

"La Quinoa Real es un cereal de grandes cualidades nutricionales cultivada en Bolivia a 3.600 metros de altura. Fue el primer alimento de los Incas y es el único grado conocido que provee todos los aminoácidos esenciales para el organismo humano"