

Amanida de quinoa amb vinagreta de nous

Aquesta amanida de quinoa amb vinagreta de nous és ideal per :

- Preparar **Tuppers** per portar al treball
- És un plat únic si li afegeixes 1 ou dur per persona
- Conté **aliments detox**
- El millor, és que està molt bona



INGREDIENTS

- 800 gr. d'aigua
- 2 culleradetes de sal
- 110 gr. d'oli d'oliva verge extra (10 gr.+100gr.)
- 200 gr. de quinoa

- 2 ous
- 2 alvocats
- 1 mica de suc de llimona
- 200 gr. de puntes d'espàrrecs blancs
- 150 gr. de ceba vermella
- 100 gr. de nous en meitats
- 30 gr. de vinagre de poma

PREPARACIÓ

1. La quinoa, sempre s'ha de rentar diverses vegades acuradament per eliminar la saponina, una vegada neta i escorreguda ja la podem utilitzar
2. Posem en el got del Thermomix l'aigua, 1 culleradeta de sal i 10 gr. d'oli. Introduïm el cistellet amb la quinoa, ben neta. Posem els ous en el recipient Varoma i tapem, ho col·loquem en la seva posició. Programem **20 minuts, temperatura 100º, velocitat 2**. Retirem el Varoma i amb cura de no cremar-nos obrim la tapa cap al costat contrari al que ens trobem. Traiem els ous i els posem en un recipient amb aigua freda. Amb l'espàtula extraiem el cistellet i aclarim la quinoa sota el raig de l'aigua freda.
3. Pelem els alvocats i els tallem en daus petits. els reguem amb el suc de llimona perquè no s'oxidi. Tallem la ceba i l'ou també en daus petits. Mescla amb la quinoa.
4. Buida el got i esbandeix-ho. Posa en ell les nous, la resta de l'oli (100 gr), el vinagre i l'altra culleradeta de sal i trosseja **4 segons, velocitat 4**. Aboca la vinagreta sobre l'amanida, mescla i llest per menjar o guardar pel dia següent