

23 Νοεμβρίου 2016

Σαλάτα κινόα με μπρόκολο, γλυκοπατάτα και σάλτσα εσπεριδοειδών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



πολύ χορταστική σαλάτα που μπορεί να φαγωθεί και ως κυρίως πιάτο. Ιδανική επιλογή και για όσους κάνουν δίαιτα.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:20' Χρόνος μαγειρέματος:25' Έτοιμο σε:45'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ανδρέας Λαγός

Υλικά

Για τη σαλάτα

- 2 μικρές γλυκοπατάτες κόκκινες
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 200γρ. κινόα πολύχρωμη
- 500γρ. ζωμό λαχανικών
- 100γρ. baby ρόκα
- 150γρ. μπρόκολο σε μπουκετάκια
- 10 ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 80γρ. ηλιόσπορους
- 15 φύλλα φρέσκου βασιλικού
- αλάτι, πιπέρι

Για τη σάλτσα εσπεριδοειδών

- χυμό από ½ λεμόνι
- χυμό από ½ πορτοκάλι
- χυμό από ½ lime
- ξύσμα από 1 lime
- 1 κουτ. σούπας ξίδι λευκό
- 1 μικρο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας μέλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 80γρ. ελαιόλαδο
- ¼ κουτ. γλυκού σουμάκ
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200οC. Ανακατεύετε τις γλυκοπατάτες με τις 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τις ψήνετε στον φούρνο για 15-20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν ελαφρώς χρώμα.

Στο μεταξύ, σε κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζετε το μπρόκολο για περίπου 4 λεπτά. Στραγγίζετε, και βάζετε το σουρωτήρι κάτω από τη βρύση για να κρύνετε το μπρόκολο με άφθονο νερό. Το κρατάτε στην άκρη.

Βράζετε και την κινόα στο ζωμό λαχανικών μαζί με αλατοπίπερο για 8-10 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει. Την σουρώνετε και την κρύνετε με τον ίδιο τρόπο όπως το μπρόκολο.

Για τη σάλτσα εσπεριδοειδών: Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα βαζάκι με καπάκι, κλείνετε και χτυπάτε δυνατά, μέχρι να ενωθούν τα υλικά μεταξύ τους. Φυλάτε τη σάλτσα στο ψυγείο μέχρι να την χρησιμοποιήσετε.

Για τη σαλάτα: Βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ την κινόα, το μπρόκολο, τις γλυκοπατάτες, τα ντοματίνια, τα φύλλα βασιλικού, τη ρόκα και τον ηλιόσπορο. Περιχύνετε με τη σάλτσα εσπεριδοειδών, ανακατεύετε πολύ καλά και σερβίρετε.

Tips

Τις γλυκοπατάτες μπορείτε και να τις βράσετε, αλλά ψητές είναι πιο νόστιμες.

Πηγή: olivemagazine.gr