El Chefxu



ENSALADAS · VEGANO

Ensalada trivial

10min · 1 ración · 751 kcal

Ingredientes

PICATOSTES

- Pan congelado, en cubitos
- Hierbas provenzales, abundantes
- Pimienta negra
- Sal al gusto
- Aceite virgen extra Coipe

ENSALADA

- Pimientos de colores
- Un buen calabacín (se usa la mitad)
- Quinoa hervida, o quinoa ya cocida de bote
- **2 cucharadas** de soja
- **3 cucharadas** de quinoa con soja
- **4 cucharadas** de pimientos
- **4 cucharadas** más de quinoa con soja
- Vinagre balsámico de Módena, un poquito (opcional)

Elaboración

PICATOSTES

1. Sacar el pan congelado y cortarlo en cubitos (o en triangulitos, al gusto)
2. Meter los cubitos en un recipiente apto para airfryer
3. Añadir hierbas provenzales, pimienta negra, sal y aceite virgen extra Coipe
4. Hacerlo en el airfryer a 200° durante 10 minutos, moviendo los picatostes para que no se quemen los de arriba

ENSALADA

5. Picar los pimientos en cuadraditos lo más pequeños posible
6. Añadirlos a un bol
7. Picar el calabacín de la misma forma
8. Añadir la quinoa y 2 cucharadas de soja al bol
9. Poner 3 cucharadas de quinoa con soja, 4 cucharadas de pimientos y 4 cucharadas más de quinoa con soja

10 Apretar con una cuchara para que se compacte, sin apretar demasiado

MONTAJE

11 Decorar al gusto y poner unos picatostes al lado

12 Para un toque gourmet, añadir un poquito de vinagre balsámico de Módena

RECOMENDACIONES

Si no quieres hacerlo tan bonito, puedes servirlo en un bol de conejito y comerlo con cuchara. El horno, más o menos, es lo mismo que el airfryer.

POR RACIÓN	31 g Proteínas	28 g Grasas	92 g Hidratos	15 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu
cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu