

ENSALADA TIBIA DE TRIGO SARRACENO CON ESPÁRRAGOS Y RÚCULA

Ingredientes

- 300 gr de espárragos verdes
- 300 gr de trigo sarraceno
- 2 dientes de ajo
- 125 gr de rúcula
- 220 gr de alubia negra cocida
- El jugo de un limón
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

NOTA:

El trigo sarraceno es un pseudocereal con propiedades y nutrientes muy interesantes. De hecho, es el rey de la proteína vegetal, a causa de su alto contenido en proteínas (entre un 10 y un 13%), y su gran disponibilidad (se calcula que se pueden asimilar el 70%). Así mismo, es muy rico en lisina, un aminoácido que suele ser escaso en las proteínas vegetales, y en otros aminoácidos esenciales como arginina, metionina, treonina y valina.

Preparación

- 1º.** Precalienta el horno a 180°C.
- 2º.** Corta el ajo en rodajas finas y colócalo en una bandeja para horno forrada con papel de horno, junto con los espárragos, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y ralladura de limón y hornea durante 20 minutos.
- 3º.** Mientras tanto, cocina el trigo sarraceno. Para ello, lávalo y sécalo en una sartén a fuego medio y removiendo. Este proceso hace que sea más sabroso y digerible. Después, añade de dos a tres tazas de agua por cada taza de grano. Pon el agua en ebullición, baja el fuego, tápalo y déjalo cocer unos 20 minutos, hasta que el agua se absorba. El hecho de tostarlo antes de cocerlo hace que quede suelto una vez cocinado.
- 4º.** Una vez cocido y escurrido, se mezcla con la alubia negra cocida y con los espárragos asados al horno. Por último se añade la rúcula picada y se adereza con zumo de limón, sal y aceite al gusto.