



## ENSALADA TEMPLADA DE TRIGO SARRACENO CON REMOLACHA

### Ingredientes

- 250g de trigo sarraceno
- 4 champiñones grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta morada
- 3 remolachas medianas
- Un puñado de avellanas
- Perejil fresco
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

El trigo sarraceno es un pseudocereal; no contiene gluten, es más rico en proteína que el resto de cereales (comparado con el arroz, trigo o maíz) y contiene minerales y antioxidantes muy interesantes para nuestra salud

### Preparación

- 1º. Precalentamos el horno a 200 °C.
- 2º. Limpiamos las remolachas, las colocamos en una fuente para horno, salpimentamos y regamos con aceite de oliva. Horneamos unos 20 minutos o hasta que al pincharlas con un cuchillo las notemos blandas.
- 3º. Pelamos los ajos y la cebolleta, los picamos y los sofreímos con un poco de aceite de oliva. Agregamos sal al gusto.
- 4º. Laminamos los champiñones y picamos perejil fresco, lo añadimos a la sartén y cocinamos 1 minuto con la cebolleta. Añadimos el trigo sarraceno y salteamos, todo junto, un par de minutos más para que los sabores se mezclen. Salpimentamos al gusto.
- 5º. Pelamos las remolachas y las cortamos en dados; las mezclamos con el trigo sarraceno.
- 6º. Machacamos ligeramente un puñado de avellanas y picamos un poco más de perejil. Lo añadimos a la ensalada y mezclamos bien.
- 7º. Ya tenemos nuestra ensalada templada de trigo sarraceno lista para servir.

[HTTPS://WWW.ANTOJOENTUCOCINA.COM/](https://www.antojotucocina.com/)

[WWW.VALLEYVEGA.ORG](http://WWW.VALLEYVEGA.ORG)  
COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA