



ENSALADA DE TRIGO Y QUESO PANELA

 Porciones: 6  Tiempo de preparación 25 minutos

 Cena  Comida

INGREDIENTES

- 150 gr de trigo sarraceno
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- ½ pepino
- ½ cebolla
- Perejil
- Cilantro
- Sal, pimienta y mostaza al gusto
- Mostaza
- Vinagre balsámico
- Zumo de limón
- 1 taza de queso panela La Villita

MODO DE PREPARACIÓN

La ensalada de trigo es una deliciosa manera de llevar a la mesa un plato fresco y delicioso, amiga. ¡Disfrútalo junto a tu familia!

Empezamos esta deliciosa ensalada cocinando el trigo. Este ingrediente puede que nos sea desconocido, pero es facilísimo de cocinar. Simplemente lo hervimos con abundante agua y un puñado de sal, como si de un plato de arroz se tratará, estará en unos 15 minutos perfectamente cocinado.

Escurrimos el trigo sarraceno y lo ponemos bajo un buen chorro de agua fría, de esta manera los granos quedarán mucho más sueltos, ideales para crear una ensalada. Dejaremos que se vaya enfriando, mientras preparamos el resto de los ingredientes.

Esta receta lleva zanahorias, pepino, tomates y cebolla, serán unos complementos frescos y coloridos para hacer de este trigo una auténtica maravilla. Pelamos y picamos bien estos ingredientes hasta conseguir que tengan todos el mismo tamaño, en una ensalada la presentación es un factor clave. Podemos optar por utilizar un rallador y así asegurarnos de que se mezclen a la perfección entre ellos.

Colocamos las verduras en una fuente en compañía del trigo sarraceno y mezclamos bien, hasta conseguir que estén todos los ingredientes bien integrados.

Ponemos el zumo de limón, batimos ligeramente. Incorporamos la mostaza y el vinagre balsámico, el dará color y sabor, mezclamos y añadimos toda la taza del queso panela.

¡A disfrutar!