

大廚師 11.09 -紅藜沙拉 Quinoa Salad

(6 人份)

材料：

1 cup 紅藜 Quinoa
2 cups 水
1/4 cup 橄欖油
2 檸檬汁（擠汁預備）Limes, juiced
2 Teaspoons 小茴香粉 ground cumin
1 Teaspoon 鹽
1/2 Teaspoon 碎辣椒片
1 1/2 cups 小番茄切半
1 (15 ounce) 罐裝黑豆, 瀝乾
5 根蔥, 切成蔥末
1/4 cup 香菜切碎 Chopped fresh cilantro
鹽和黑胡椒適量

做法：

1. 將紅藜在水中煮滾後轉中火, 煮十至十五分鐘後放涼待用
2. 將橄欖油, 萊姆汁, 小茴香粉, 鹽巴, 和碎辣椒片攪拌均勻
3. 將紅藜, 小番茄, 黑豆, 還有蔥在碗裡混勻, 加入拌好的橄欖油沙拉醬（甩鍋至均勻），灑上香菜然後加入適量鹽和胡椒調味後冷藏。