

SENEGALESE SUMMER SALAD

serves 6-8

Ingredients

1 cup dry quinoa

3-4 sprigs fresh mint

3-4 sprigs fresh parsley

1 red onion

1 cucumber

1 small watermelon

1 lemon

⅓ cup oil (olive, grapeseed, vegetable, etc)

½ teaspoon salt

Directions

1. In a small pot with a lid, bring quinoa, 2 cups water and salt to a simmer. Cover and cook for 12-15 minutes until quinoa has absorbed all water and you can see the curl of the grain. Remove from heat and cool.
2. Grate or chop red onion.
3. Cut cucumber in half lengthwise and remove seeds with a spoon. Cut each piece in 4 long strips. Dice.
4. Cut melon in half. Remove about ½ inch of the rind on both ends, exposing the colorful melon. Place the flat surface of the melon on the cutting board, slice between the rind and fruit, removing just the rind. Dice the remaining fruit, removing seeds as you find them.
5. Cut lemon in half, juice by hand or a juicer. Mix all ingredients together.



Recipe adapted by Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower



ENSALADA DE VERANO SENEGALESE

sirve para 6-8

Ingredientes

1 taza de quinua seca

3-4 ramitas de menta fresca

3-4 ramitas de perejil fresco

1 cebolla roja

1 pepino

1 melón pequeño

1 limón

⅓ taza de aceite (oliva, semilla de uva, vegetales, etc.)

½ cucharadita de sal

Instrucciones

1. En una olla pequeña con tapa, lleve la quinua, 2 tazas de agua y sal a fuego lento. Cubra y cocine durante 12-15 minutos hasta que la quinua haya absorbido toda el agua y pueda ver el rizo del grano. Retirar del fuego y dejar enfriar.
2. Rallar o picar la cebolla roja.
3. Corte el pepino por la mitad a lo largo y retire las semillas con una cuchara. Corta cada pieza en 4 tiras largas. Dado.
4. Cortar el melón por la mitad. Retire aproximadamente ½ pulgada de la corteza en ambos extremos, dejando al descubierto el colorido melón. Coloque la superficie plana del melón en la tabla de cortar, corte entre la cáscara y la fruta, eliminando solo la cáscara. Corte en dados la fruta restante, quitando las semillas a medida que las ve.
5. Corte el limón por la mitad, jugo a mano o un exprimidor. Mezcle todos los ingredientes juntos.



Receta adaptada por Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower

