



INSTITUTO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS - INIA INTIHUASI

Receta de cocina en base a Subproductos de la Nuez

Ensalada de Quinoa con Cochayuyo, Nueces y Aceite de Nuez

Chef Fernando Madariaga

[@madariaga_chef](#)

Ingredientes (6 personas)

- 1 taza de cochayuyo en permetier
- 100 g de quinoa
- 80 g de pepino de ensalada de brunoise
- 1/2 unidad de palta en permetier
- 8 unidades de tomate cherry en mitades
- 100 g de pimentones en brunoise
- 60 g de queso de cabra en brunoise
- 4 unidades de nueces en escabeche en cuartos
- 40 g de nueces picadas
- 1 Cdta de cilantro y perejil
- 1 Cdta de ciboulette
- Sal y aceite de nuez a gusto





Ensalada de Quinoa con Cochayuyo, Nueces y Aceite de Nuez



Mise en Place

- Reunir los utensilios necesarios.
- Lavar y desinfectar las verduras y algas.

Preparación

- Cortar el cochayuyo en brunoise y cocinar por 5 a 7 minutos, colar y reservar el caldo.
- Lavar bien la quinoa y cocinar en el caldo del cochayuyo por 8 a 12 minutos, colar y reservar.
- En una sartén caliente, agregar aceite de nuez y un diente de ajo, saltear los tomates cherry por 3 minutos, luego reservar.
- En un bowl aparte, mezclar el pepino, la palta, los tomates cherry, el queso de cabra, las nueces picadas y en escabeche, condimentar con el cilantro, el perejil, ciboulette y jugo de limón.
- Finalmente agregar la quinoa, aceite de nuez, mezclar bien y servir.

Cortes utilizados

- **Brunoise:** Cubos pequeños de 3-5 mm por lado, aplicable a verduras y algunos tipos de frutas.
- **Parmentier:** Cubos de aproximadamente 1 cm por lado.

La elaboración de las recetas, así como la caracterización de la nuez y la generación de Subproductos, fue desarrollada por INIA Intihuasi, a través del proyecto "Descripción de la nuez y subproductos" Código BIP 30485987-0, financiado por el Fondo de Innovación para la Competitividad (FIC) región de Coquimbo.

INIA más de 50 años
aportando al sector agroalimentario nacional

Comité Editor: Karinna Maltés.

Permitida la reproducción total o parcial de esta publicación citando fuente y autor.
Más información: Giovanni Lobos L., INIA Intihuasi, globos@inia.cl

www.inia.cl

