



“Quinoa al profumo di limone”

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 280 g quinoa
- ✓ 500 g di verdura di stagione a piacere (porri, carote, broccoletti pomodorini)
- ✓ 140 g di mais dolce
- ✓ una decina di olive snocciolate
- ✓ 3-4 noci
- ✓ 2-4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva
- ✓ un cucchiaino di semi di zucca
- ✓ un cucchiaino di mandorle
- ✓ un cucchiaino di prezzemolo tritato
- ✓ un cucchiaino di capperi sotto sale
- ✓ uno spicchio di cipolla
- ✓ scorza di un limone e succo di mezzo limone
- ✓ origano q.b.
- ✓ sale fine

Preparazione

Mondate le verdure e lavatele.

Tritate lo spicchio di cipolla, tagliate a dadini le zucchine e le carote, i pomodorini a spicchi, le olive snocciolate a rondelle, fate un trito di prezzemolo, sciacquate il mais dolce ed i capperi.

Sciacquate anche la quinoa, ponetela in una pentola con una quantità doppia di acqua e aggiungete un po' di sale; non appena raggiungerà il bollore, spegnete il fuoco, coprite con il coperchio e lasciate riposare per 15 minuti.

Nel frattempo, in una pentola antiaderente ponete 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, fate appassire la cipolla, aggiungete le carote, le zucchine e cuocete a fuoco vivo per circa 8 minuti.

In una ciotola assemblete tutti gli altri ingredienti, inclusa la quinoa che avrà assorbito completamente l'acqua.

Condite con un filo di olio extra-vergine di oliva, l'origano, la scorza ed il succo di mezzo limone e, con l'aiuto di un cucchiaino, riempite un coppapasta per ottenere dei cilindri di quinoa.

Prima di servire, decorate il piatto a piacere.

Buona salute a tutti!