

Quinoa con verdure

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min
Cottura: 20 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Basso
Difficoltà: Molto Basso

La quinoa con verdure è un piatto unico vegetariano ottimo da gustare sia caldo che a temperatura ambiente. La quinoa con verdure per il suo gusto delicato può essere un buon accompagnamento anche per della carne bianca come tacchino e pollo.



per la quinoa

>> Cipolle 1 rossa	>> Peperoni rosso 70 gr	>> Sale q.b.
>> Funghi champignon 100 gr	>> Peperoni giallo 70 gr	>> Zucchine 100 gr
>> Olio di oliva extravergine q.b.	>> Quinoa 200 gr	

Preparazione



Fate cuocere la quinoa nel doppio del suo peso di acqua (1), mettendola in una pentola con 400 ml di acqua fredda e portando a bollore, abbassate il fuoco e fate cuocere per circa 15 minuti; spegnete e lasciate riposare per altri 5 minuti fino a completo assorbimento del liquido.

Nel frattempo tagliate a piccoli dadini tutte le verdure (2): peperoni, zucchini, cipolla e funghi. Scaldate tre cucchiaini di olio extravergine di oliva e fate soffriggere leggermente la cipolla a dadini (3);



aggiungete i peperoni (4) e dopo circa 3-4 minuti anche le zucchine (5); fate cuocere il tutto per 5 minuti e infine aggiungete anche i funghi (6), proseguite per altri 3-4 minuti e poi togliete dal fuoco.



Quando la quinoa sarà pronta e avrà assorbito il liquido (7), lasciatela riposare ancora un paio di minuti e poi aggiungetela alle verdure (8) e saltate il tutto ancora un paio di minuti, regolando di sale e pepe a piacere (9).

Curiosità

La Quinoa non è un vero e proprio cereale bensì una pianta erbacea alla stregua di spinaci e barbabietola con i quali condivide la famiglia orizianaria. La sua grande ricchezza di proteine ne fa un alimento chiave per l'alimentazione delle popolazioni andine e per la sua naturale assenza di glutine è un ottimo prodotto sostitutivo anche per tutti coloro che soffrono di celiachia.