

Quinoa alle verdure



Oggi FraSi in cucina vi propone un primo piatto vegano: quinoa alle verdure!

Proviamo questo pseudo-cereale di cui ormai si parla tanto e, devo dire, il risultato non è male! Con dosi minime di ingredienti si ottiene un piatto completo, ottimo anche da portare al lavoro per pranzo.

Noi l'abbiamo preparato con le verdure di stagione, sempre a km 0, e con i piselli freschi che avevamo congelato questa primavera, ma la quinoa si presta per essere personalizzata come più ci piace.

Ingredienti per 4 persone

2 bicchiere di quinoa
1 zucchina
1 peperone giallo
4/5 pomodori salentini
2 manciate di piselli
1 scalogno
olio evo
sale

Prendete due bicchieri di quinoa e sciacquatela sotto l'acqua fredda corrente, così eliminerete la saponina, una sostanza contenuta sull'esterno dei semi di quinoa che darebbe un sapore troppo amaro.

In una pentola mettete un filo d'olio evo e mettete a

tostare la quinoa per un minuto circa.



Dopodiché aggiungete un bicchiere e mezzo di acqua per ogni bicchiere di quinoa (quindi 3 bicchieri d'acqua) e portate a bollore. Quando l'acqua bolle, abbassate la fiamma al minimo, chiudete con il coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti, fino a che l'acqua non si sarà esaurita.



Mentre la quinoa cuoce, lavate accuratamente tutte le verdure. Tagliate a rondelle sottili lo scalogno e mettetelo a rosolare in una padella con un filo d'olio evo.

Tagliate a dadini il peperone e aggiungetelo in padella. Lasciatelo cuocere a fiamma media. Aggiungete poi i piselli ancora congelati.



Lasciate andare in padella a fiamma medio-alta in modo che i piselli non rattrappiscano e in modo che il peperone non perda la sua acqua di vegetazione.

Tagliate a dadini anche la zucchina e, quando il peperone e i piselli saranno già abbastanza morbidi, aggiungetela in padella.



Infine, tagliate a dadini anche i pomodori e aggiungeteli alle altre verdure. Salate quando le verdure saranno cotte e mescolate bene.



Quando tutta l'acqua di cottura della quinoa si sarà esaurita, aggiungete le verdure e ancora dell'olio evo a crudo.

Con l'aiuto di un coppapasta, impiattate e decorate con una profumatissima foglia di basilico.



Nota 1: abbiamo salato solo le verdure e non la quinoa per cercare di mantenere i sapori degli ingredienti al naturale, inoltre è bene limitare il consumo di sale.

Nota 2: il rapporto di acqua e quinoa è la stessa del riso, quindi sempre un bicchiere e mezzo di acqua per ogni bicchiere di quinoa.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)