

PRIMI PIATTI

Quinoa base

LUOGO: Sud America / Perù

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

480ml d'acqua

175g di quinoa

PREPARAZIONE

- 1 Mettete la quinoa in un grosso setaccio e lavatela completamente sotto l'acqua corrente. Scolatela bene e mettetela in una casseruola con dell'acqua. Portate l'acqua ad ebollizione, quindi riducete il fuoco, coprite la casseruola e fate sobbollire per 15 minuti fino a che i grani siano diventati trasparenti e il germe a spirale si sia separato. Servite caldo o freddo.