

PRIMI PIATTI

Stufato di quinoa

LUOGO: Sud America / Perù

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



INGREDIENTI

- 75 g di quinoa
- 240 ml d'acqua
- 2 cucchiai d'olio vegetale
- 1 grossa cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 gambo di sedano tritato
- 1 carota affettata
- 1 peperone tagliato in pezzi da 2
5 cm
- 2 zucchine affettate
- 400 g (1 scatola) di pomodori tritati
- 240 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di cumino macinato
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- un pizzico di pepe di Cayenna
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- sale

PREPARAZIONE

1 Lavate la quinoa bene, quindi mettetelo in una casseruola media insieme all'acqua e portate ad ebollizione, quindi riducete il fuoco, coprite la casseruola e lasciate sobbollire per 15 minuti e mettete da parte.

Nel frattempo, scaldate l'olio in una casseruola ampia, aggiungetevi le cipolle e l'aglio e fatele saltare a fuoco medio per 5 minuti mescolando costantemente.

Aggiungete, quindi, il sedano e le carote, miscelate bene e continuate a cuocere per altri 5 minuti, mescolando frequentemente.

Aggiungete, ora, il peperone, le zucchine, i pomodori, il brodo, il cumino, il peperoncino in polvere, il coriandolo, il pepe di Cayenna e l'origano, mescolate bene il tutto e coprite la casseruola lasciando sobbollire per 10-15 minuti o fino a quando la verdura risulti tenera. Infine, incorporate la quinoa cotta alla verdura, aggiustate di sale e servite immediatamente.