

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di quinoa

LUOGO: [Sud America / Perù](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Siete alla ricerca di un piatto sano e nutriente, adatto anche ai vegetariani e celiaci? La zuppa di quinoa fa proprio al caso vostro. La quinoa è un'ottimo ingrediente, molto versatile, dall'alto contenuto proteico e non contiene glutine. E' un alimento vegetale, anche se la sua somiglianza si avvicina molto ai cereali. Adatta per preparare delle pietanze gustose, leggere ma allo stesso tempo sfiziose, che saranno sicuramente gradite da tutti, sia agli amanti della cucina alternativa, che a quelli della cucina tradizionale.

La zuppa con la quinoa che vi proponiamo qui è davvero semplice ed è perfetta anche per chi non ha

mai assaggiato questa specie di cereale. In effetti la quinoa è simile a un cereale ma è in realtà una pianta erbacea, ed è per questo che è anche senza glutine e povera di calorie.

Provate questo piatto e se vi piace in modo particolare, ecco per voi altre ricette con la quinoa:

[quinoa con verdure](#)

INGREDIENTI

QUINOA 50 gr

CAROTA 1

SEDANO gambo - 1

CIPOLLA ½

PEPERONI VERDI 1

SPICCHIO DI AGLIO 2

ACQUA 1 l

POMODORI grandi - 2

CAVOLO VERZA 50 gr

SALE

PEPE

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Per preparare la zuppa di quinoa, per prima cosa preparate una sorta di soffritto. Tagliate abbastanza finemente mezza cipolla.

Versate in una casseruola dai bordi alti, un giro d'olio extravergine d'oliva e aggiungete nella casseruola il trito di cipolla appena preparato.



2 Riducete a dadini la carota, dopo averla spuntata e pelata e unite la dadolata, nella casseruola. Aggiungete nella casseruola due spicchi d'aglio schiacciati e lasciati in camicia, il gambo del sedano tagliato a fettine sottili e infine unite al resto delle verdure, il peperone verde tagliato a cubettoni, dopo averlo privato dei semi e filamenti interni.

Accendete il fuoco, versate nella casseruola anche la quinoa, lasciate prendere calore e soffriggere leggermente il tutto.





3 Affettate grossolanamente il cavolo verza e i pomodori e unite le due verdure nella

casseruola, insieme al resto degli ingredienti.

Versate nella casseruola sufficiente acqua, in maniera tale da ricoprire completamente tutte le verdure, coprite portate a bollore e fate cuocere la zuppa per 10-15 minuti, o fino a completa cottura delle verdure.





- 4 Trascorso il tempo indicato, controllate che le verdure sia cotte a dovere e se necessario aggiustate la zuppa di quinoa con un pizzico di sale. Aromatizzate la zuppa con una macinata di pepe se gradite, quindi servite calda, con del prezzemolo fresco tritato.



