

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa vegetale di quinoa

di: *Cookaround*

LUOGO: *Sud America / Perù*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 50g di quinoa
- 1 carota affettata
- 1 gambo di sedano affettato
- 2 cucchiari di cipolle tritate
- ½ peperone verde affettato
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 960ml acqua
- 2 grossi pomodori tritati finemente
- 50g di cavolo verde tritato
- sale e pepe
- prezzemolo fresco tritato per la decorazione

PREPARAZIONE

1 Scaldate l'olio in una grossa casseruola, aggiungetevi il quinoa, le carote, il sedano, la cipolla, il peperone e l'aglio e fate soffriggere il tutto, mescolando, fino a che gli ingredienti non abbiano preso colore.

Aggiungete, quindi, l'acqua, il cavolo e i pomodori, mescolate bene e portate ad ebollizione, quindi abbassate il fuoco e fate sobbollire per 10 minuti.

In fine condite con sale e pepe e guarnite con del prezzemolo tritato fresco. Servite il piatto caldo.