

PRIMI PIATTI

## Insalata di quinoa: ricetta nutriente per ogni occasione

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [25 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



L'insalata di quinoa è una ricetta perfetta per chi desidera un pasto leggero, nutriente e versatile. La quinoa, originaria delle Ande, è un ingrediente ricco di proteine, fibre, e minerali, ideale per chi segue una dieta sana e bilanciata.

l'insalata di quinoa, esattamente come la più classica [insalata di riso](#), può essere personalizzata con tanti ingredienti freschi e di stagione, rendendola adatta a qualsiasi occasione, dai pranzi veloci alle cene estive.

*Preparare un'insalata di quinoa è semplice e veloce, scopri come fare con la nostra ricetta passo passo. Iniziamo?*

## INGREDIENTI PER L'INSALATA DI QUINOA

QUINOA 200 gr  
PEPERONI 200 gr  
ZUCCHINE 200 gr  
POMODORINI DATTERINI 150 gr  
CAROTE 150 gr  
OLIVE TAGGIASCHE denocciolate - 50 gr  
OLIVE VERDI DENOCCIOLATE 50 gr  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
MENTA FRESCA  
ORIGANO FRESCO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE 4 pizzichi  
ACQUA per la cottura della quinoa - 400 gr

## COME FARE L'INSALATA DI QUINOA

**1** Per iniziare prepara e pesa tutti gli ingredienti.

Sciacqua bene la quinoa, fino a che l'acqua non sarà più torbida, a quel punto avrai eliminato tutta la saponina, questa sostanza avvolge e protegge i chicchi, ma li rende amarognoli, quindi meglio sciacquare accuratamente.



**2** Fai scolare bene la quinoa in un colino a maglia stretta. In padella scaldi 2 cucchiai di olio, aggiungi l'aglio pelato e sciacquato, fallo rosolare leggermente, poi togliilo dalla padella.

Salta la quinoa nell'olio profumato di aglio per 3 minuti circa, mescola bene in modo che si insaporisca.





**3** Versa l'acqua nel tegame. L'acqua deve essere il doppio del quantitativo di quinoa, quindi 400 g.

Insaporisci con un pizzico di sale, mescola e copri la padella con il coperchio, cuoci a fiamma dolce per 15 minuti. La quinoa dovrà assorbire completamente l'acqua.





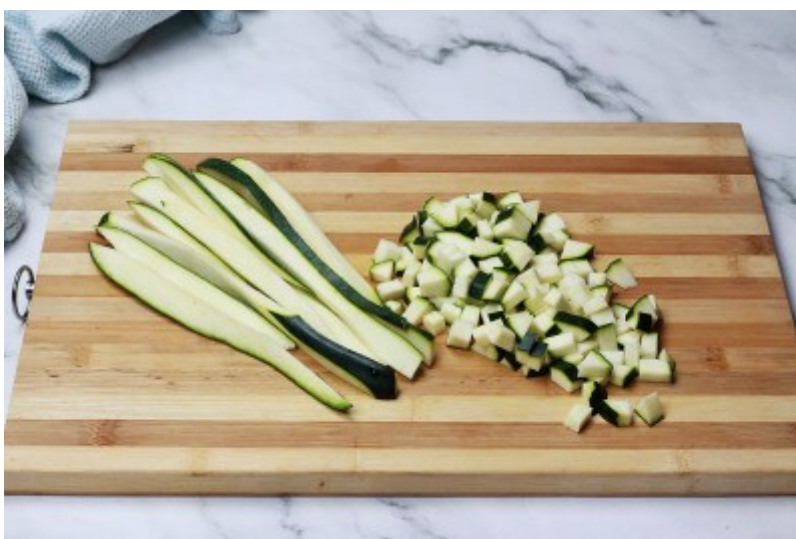
- 4 Lava il peperone e toglila calotta superiore, dividilo a metà ed elimina i semi e i filamenti bianchi interni, procedi riducendolo dapprima a striscioline nel senso della lunghezza per poi ottenere dei piccoli dadini tagliando nel senso della larghezza.

Spunta, pela, sciacqua le carote, per poi ridurle a dadini.





- 5** Scalda 2 cucchiai di olio in una padella capiente e inizia a cuocere la dadolata di peperoni, lascia cuocere a fiamma dolce, trascorsi due minuti aggiungi anche le carote. Procedi lavando, spuntando e tagliando a dadini anche la zucchina e i pomodorini, metti tutto nella padella, infine aggiungi anche le olive tagliate a rondelle.









- 6 Insaporisci con il sale e lascia cuocere il tutto per altri 5 minuti. Gli ortaggi dovranno rimanere belli croccanti. Infine aggiungi la quinoa e amalgama bene il tutto, arricchisci con foglioline di menta fresca e origano.



## CONSIGLI E VARIANTI PER L'INSALATA DI QUINOA

Puoi gustare l'insalata di quinoa sia calda che fredda.

Puoi arricchirla con un filo d'olio a crudo.

Per realizzare un piatto unico vegetariano puoi aggiungere del formaggio a dadini, scegliendo tra: feta Greca, provola, mozzarella, emmental e formaggio Asiago. Oppure 2 uova sode tagliate a tocchetti.

Per una versione più classica: dadini di prosciutto cotto, o ancora con del tonno sott'olio ben sgocciolato dall'olio di conservazione.

Per una versione vegana invece puoi scegliere tra: piselli, ceci, fagioli e lenticchie.

## COME SI CONSERVA L'INSALATA DI QUINOA

La ricetta dell'insalata di quinoa si può preparare con un giorno d'anticipo e nel caso avanzi si conserva bene anche per 3 - 4 giorni in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico.

## SE TI È PIACIUTA L'INSALATA DI QUINOA, PROVA ANCHE QUESTE

[Insalata di pasta fredda](#)

[Insalata di farro con polpo e verdure](#)

[Insalata di riso vegana](#)

[Insalata di farro con funghi e verdure](#)

[Insalata di patate con pesto e rucola](#)

RICETTE: