

Quinoa con verdure



Che voi siate vegetariani o meno, la **quinoa con verdure** è un asso nella manica davvero speciale, da tirare fuori quando è il momento opportuno.

Questo piatto sfizioso e gustoso è perfetto per una cena tra amici magari d'estate, da portare in ufficio per un pranzo leggero o se servito in piccole coppette diventa un delizioso finger food! Provate questa ricetta e vedrete che diventerà uno dei vostri cavalli di battaglia nella bella stagione!

Per fare la quinoa con verdure, per prima cosa sciacquate la quinoa sia per lavarla che per reidratarla, quindi scolatela e ripetete l'operazione almeno tre volte. Mettete su un fuoco piccolo una pentola con dell'acqua (il doppio del volume della quinoa) e un filo di olio. Tostate la quinoa con un po' di sale per due minuti, e con un po' di zafferano. QUando avrà assorbito tutta l'acqua lasciatela intiepidire, quindi aggiungete le verdure tutte a crudo. Noi abbiamo utilizzato peperoni corno ai

quali abbiamo tolto i semini, i ravanelli, i friggitelli, cipollotto di Tropea, un pomodoro verde, e un paio di pomodori più maturi. Una volta scelte le vostre verdure, gratate in un un po' di buccia di limone in un barattolo, mezzo limone, delle foglie di basilico e di menta, un po' di olio, il sale. Sbattete il composto per realizzare il condimento, e usatelo solo poco prima che portate a tavola il vostro piatto.

INGREDIENTI

QUINOA 300 gr

ACQUA 600 gr

SALE 1 pizzico

ZAFFERANO 1 bustina

PEPERONI GIALLI 1

PEPERONI ROSSI 1

PEPERONE BIANCO 1

PEPERONI FRIGGITELLI 5

CIPOLLOTTI ROSSI DI TROPEA 2

RAVANELLI 4

MENTA 1 ciuffo

LIMONE 1

BASILICO 1 ciuffo

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

RUCOLA