

CONTORNI

Insalata di quinoa

Difficoltà 

Tempo richiesto  30 min

Ingredienti (per 4 persone)

Quartirolo Lombardo

100 gr

Quinoa

300 g

Peperone

1 giallo

Carote

2 intere

Zucchini

1 intera

Cipolla di Tropea

1 intera

Lime

1

Sale

Q.b.

Olio Extravergine d'oliva

Q.b.

Descrizione

Negli ultimi tempi la quinoa sta spopolando sulle nostre tavole regalando una valida alternativa ai cereali, alla pasta o al riso. Questa pianta erbacea, originaria del Sud America, è talmente versatile che permette di preparare piatti sia dolci che salati.

La ricetta che vi proponiamo è quella di un'insalata di quinoa: un ottimo piatto freddo che può essere consumato in spiaggia in previsione di una lunga giornata al mare che arricchita con il Quartirolo Lombardo Dop Cademartori, sprigiona un sapore delizioso. Per preparare l'insalata di quinoa, lavate molto bene con acqua fredda i semi, poi fateli cuocere per 15 minuti in abbondante acqua salata. Al termine della cottura ripassateli nuovamente sotto l'acqua fredda.

Nel frattempo pulite e lavate le verdure: private la cipolla dalla buccia; le carote della scorza; la zuccina delle stremità e il peperone dei semi e delle pellicine bianche interne. Tagliate adesso il sedano a cubetti, la cipolla ad anelli, le carote alla julienne, il peperone a listarelle sottili e la zuccina a dadini. Se non gradite le verdure crude potete cuocerle 10 minuti a vapore. Infine riducete il Quartirolo Lombardo Dop Cademartori a cubetti. Aggiungete tutte le verdure alla quinoa e condite con dell'olio extravergine di oliva e il succo di 1 lime. Mescolate bene il tutto e decorate con un pizzico di timo.

Servita l'insalata di quinoa fredda per assaporarla al meglio.