

Quinoa al sapore primaverile

INGREDIENTI

- 200 GR. DI QUINOA
- 4 ZUCCHINE PICCOLE
- 1 MAZZETTO DI ASPARAGI SELVATICI
- 1 CAROTA
- 1 CIPOLLA ROSSA
- 2 CUCCHIAI DI OLIO DI VINACCIOLO
- BASILICO
- 1 CUCCHIAIO DI CURRY
- SALE MARINO INTEGRALE

PROCEDIMENTO

- Sciacquate la quinoa prima della cottura.
- Aggiungete alla quantità di quinoa 3 parti di acqua fredda nella pentola.
- Salare l'acqua e mettere la pentola con il coperchio sul fuoco con la piastra di ghisa spargi fiamma.
- Portare ad ebollizione e lasciate bollire per 10-15 minuti.
- Spegner il fuoco e lasciare riposare per 10 minuti senza togliere il coperchio.
- La quinoa è pronta quando ha assorbito completamente l'acqua.
- Nel frattempo fate dorare la cipolla ben tritata con un cucchiaino di olio di vinacciolo e 1 cucchiaino d'acqua.
- Tagliare a cubetti tutte le verdure.
- Aggiungere alla cipolla le verdure, eccetto le punte degli asparagi.
- Alzare un pochino il fuoco ed aggiungere sale e curry.
- Saltare le verdure in padella per 5-10 minuti a fuoco vivo, aggiungendo se occorre 1-2 cucchiaini d'acqua calda.
- Aggiungere le punte degli asparagi e far andare ancora qualche minuto.
- Amalgamare la quinoa con le verdure.
- Aggiungere una foglia di basilico e un giro d'olio di vinacciolo.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.