Pomì
O Così. O Pomì.

Quinoa alle verdure



Tempo di preparazione: 20 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Aglio: 1 spicchio
- Carote: 3
- Foglie di basilico: q.b.
- Melanzana: 1
- Olio extra vergine di oliva: 2 cucchiai
- Pepe Nero: q.b.
- Peperoni: 2
- Quinoa: 200 gr
- Sale: q.b.
- Zucchine: 2

Preparazione

La quinoa alle verdure è un piatto gustosissimo. Sa tanto d'**estate**, è perfetto da portare al mare, in spiaggia, ad una gita fuori porta o per un pranzo veloce e sfizioso! È una ricetta che preparate in pochi minuti e con ingredienti semplici e genuini, un primo **sano e leggero** perfetto anche per le giornate più calde.

La quinoa alle verdure è molto semplice e veloce da preparare: come prima cosa mettete a scaldare l'acqua per cuocere la quinoa che non necessita di ammollo. Pulite tutte le verdure e tagliatele a pezzettini.

In una padella mettete i **Pomodori a Cubetti Pomì**, uno spicchio di aglio, qualche fogliolina di basilico e fate insaporire per un paio di minuti.

Eliminate l'aglio, il basilico, aggiungete tutte le verdure e salate. Mescolate per bene e lasciatele cuocere il tutto per 10-15 minuti, le verdure devono essere ben cotte ma non eccessivamente morbide. A fine cottura, aggiungete l'olio extra vergine di oliva e il pepe nero.

Cuocete la quinoa in acqua bollente salata per circa 10 minuti e poi scolatela. Condite la quinoa con le verdure e fate amalgamare per bene tutti gli ingredienti.

La quinoa alle verdure è pronta, è più buona fredda che appena fatta, quindi fatela riposare per qualche minuto così si insaporirà per bene, potete aggiungere anche qualche fogliolina di basilico per renderla ancora più buona e profumata.

For this recipe we used:

Pomodori a cubetti 400 gr

