

Quinoa alle verdure



Tempo di preparazione: 20 min.

Difficoltà: Facile

Ingredienti (4 persone)

- Pomodoro a cubetti 400g 400 gr
- **Ingredienti**
 - Aglio 1 spicchio
 - Carote 3
 - Foglie di basilico q.b.
 - Melanzana 1
 - Olio extra vergine di oliva 2 cucchiari
 - Pepe Nero q.b.
 - Peperoni 2
 - Quinoa 200 gr
 - Sale q.b.
 - Zucchine 2

Per questa ricetta abbiamo usato:



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.

- *Elena Laudicina*