Insalata di quinoa con noci

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	30 Min.
Tempo di riposo	10 Min.
Tempo di cottura	30 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	Combair-Steam SE dal 2015

Preparazione

100 g di quinoa

200 ml di brodo vegetale

Lavare la quinoa in un setaccio sotto l'acqua corrente. Lasciar scolare bene.

Versare la quinoa e il brodo vegetale nel contenitore di cottura e collocarlo sulla griglia nella camera di cottura fredda. Cuocere.

Cottura a vapore 100 °C per 30 Min.

Togliere la quinoa dalla camera di cottura e lasciarla riposare per 10 minuti.

50 g di noci, tostate

1 costa di sedano a coste

100 g di chicchi di melagrana

1 mela, rossa

150 cavolo rosso

Pulire il sedano a coste e tagliarlo a dadini. Lavare la mela e tagliarla a dadini. Tagliare le foglie di cavolo rosso a striscioline e tritare grossolanamente le noci. Incorporare alla quinoa tiepida i dadini di sedano a coste, i chicchi di melagrana, i dadini di mela, le striscioline di cavolo rosso e le noci tritate.

6 CM di aceto di mele

6 CM di olio d'oliva

1 CM di senape

3 CM di acqua

1 scalogno

2 CM di menta

sale

pepe

zucchero

Sbucciare lo scalogno e tagliarlo finemente per il condimento. Tritare finemente la menta. Aggiungere tutti gli ingredienti all'insalata di quinoa.

Consigli

L’insalata di quinoa può essere servita accompagnata da insalata mista.

Le noci possono essere tostate in forno con aria calda a 180 °C, oppure in padella.

Accessori

Stampo in porcellana ⅓ GN

Griglia

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019