



Insalata di quinoa

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 30 Min.
Tempo di riposo 10 Min.
Tempo di cottura 30 Min.
Porzioni 4
Elettrodomestico CombairSteamer V2000 dal 2021

con condimento alla tahina

Quinoa

150 g di quinoa bianca
200 ml di brodo vegetale
100 ml di succo di mele
1 CM di olio d'oliva
1 CT di sciroppo d'acero
2 CM di uvetta
½ CT di Ras el Hanout
1 pizzico di curcuma
1 pizzico di cannella
½ peperoncino, tritato
½ CT di sale

Insalata

1 cetriolo
1 mango
50 g di pistacchi salati, pelati, tritati
3 rametti di aneto, tritato
3 rametti di coriandolo, tritato
3 rametti di prezzemolo, tritato
2 rametti di menta, tritata





Condimento

80 g di tahina

75 ml di acqua tiepida

½ limone, solo il succo

1 CM di olio d'oliva

1 pizzico di cumino macinato

1 pizzico di pepe di Cayenna

½ CT di sale

Quinoa

Lavare la quinoa e farla sgocciolare. Mescolarla con il resto degli ingredienti in uno stampo in porcellana.

Cuocere la quinoa a vapore per 30 minuti a 100 °C su una griglia nell'appoggio centrale.

Togliere la quinoa dalla camera di cottura e lasciarla riposare coperta per almeno 10 minuti. Sgranarla con una forchetta.

Insalata

Sbucciare il cetriolo ed eliminare i semi. Sbucciare il mango. Tagliare il cetriolo e il mango a dadini di 5 mm. Versare in una ciotola con il resto degli ingredienti e incorporare la quinoa tiepida.

Condimento

Mescolare bene tutti gli ingredienti in una ciotola.

Guarnizione

Mescolare il condimento con l'insalata di quinoa ancora tiepida.

Fasi di cottura

Cottura a vapore 100 °C per 30 Min.

Accessori

Griglia

Stampo in porcellana con volume di circa 1 l

