



# Insalata di quinoa

Ricetta di V-ZUG SpA



con condimento alla tahina

Preparazione 30 Min.

Tempo di 10 Min.

riposo

Tempo di 30 Min.

cottura

Porzioni 4

Elettrodomestico CombairSteamer V2000 dal 2021

## 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 in polvere

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 capacità di circa 1 l





## Ulteriori informazioni

---

Creato il

08.08.2025

