MySocialRecipe
Questa ricetta è mia!

Ricetta N. RE001730
Registrata in data 22 Ago 2017 alle ore 08:47
da CRISTOFALO (FABIO) ARMANNO

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Appagato

Insalata di quinoa

È una insalata di quinoa con frutta, gamberetti e verdure fresca buona e colorata ideale come piatto unico estivo.

Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti per 4 persone

g 400 quinoa
g 960 acqua
g 200 gambero bianco appena scottato
n. 2 zucchine genovesi
g 120 piselli
n. 12 carotine baby
n.1 cavolfiore piccolo
n.12 asparagi
n. 2 ceppi di insalata Lollo rossa e verde
n.1 confezione di mirtilli
n.1 cantalupo
sale q.b.
olio extra vergine di oliva q.b.

Prodotti utilizzati

Prodotti tutti del territorio

Strumenti di cottura

Pentole

Preparazione

Mettere a cuocere la quinoa fino all'assorbimento dell'acqua e lasciare sgocciolare. Pulire zucchine e cavolfiori, tagliarle a proprio piacere senza esagerare, e sbollentare assieme a piselli e asparagi. Degli asparagi togliere le punte e tagliare il resto a rondelle e dal cantalupo ottenere delle biglie. Pulire bene la Lollo e tagliare a piacere senza esagerare assieme alle carotine.
Quando tutti gli ingredienti saranno pronti, assemblare il tutto, mettendo prima la Lollo, poi la quinoa e tutto il resto. Condire accuratamente con sale, pepe e l'olio extra vergine di oliva.