

→ insalata di quinoa ← rucola e ciliegie

(INGREDIENTI PER 4 PERSONE)



50 gr
di rucola

200 gr
di quinoa
integrale



100 gr
di ciliegie



3 cucchiari d'olio
extra vergine d'oliva



125 gr
di fagioli
cannellini

il succo di
mezzo limone



50 gr di
noci a pezzi

qualche fogliolina
di menta fresca



100 gr
di ravanelli

sale
e pepe



• procedimento •

INSALATA DI QUINOA

1. Metti dell'acqua in una pentola e portala a bollire, nel frattempo sciacqua la quinoa sotto l'acqua corrente e scolala con un colino a maglie strette. Quando l'acqua bolle versa la quinoa nella pentola, aggiungi un pizzico di sale, e segui i tempi di cottura indicati sulla confezione.
2. Lava i ravanelli e tagliali a fettine molto sottili. Poi lava le ciliegie, privale del nocciolo e tagliale a pezzi. Trasferisci tutto in una ciotola capiente, aggiungi la rucola, i fagioli cannellini precedentemente lessati e le noci tritate grossolanamente.
3. Scola la quinoa e sciacquala brevemente sotto l'acqua corrente per raffreddarla e fermare la cottura, lasciala riposare in un colino per una decina di minuti così da eliminare l'acqua in eccesso, poi aggiungila agli altri ingredienti nella ciotola e mescola bene per amalgamarli.
4. Prepara il condimento in una piccola ciotola con 3 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva, un cucchiaino di succo di limone, un pizzico di sale e pepe. Emulsiona bene il tutto e usalo per condire l'insalata, poi aggiungi qualche fogliolina di menta.