

Le sfiziose ricette proposte e testate dalla nostra Emi, cuoca golosa ed esperta.

Ottimi spunti e idee per trasformare gli ingredienti acquistati nelle nostre Botteghe in prelibatezze Eque e Solidali!



LE RICETTE DI EMI



Quinoa con pesto e pinoli

Una ricetta che unisce la tradizione genovese del pesto alla leggerezza della quinoa. Un alimento antico, una pianta della famiglia delle barbabietole e degli spinaci, coltivato da 5.000 anni sugli altipiani delle Ande a 4.000 metri sopra il livello del mare. La quinoa usata per questa ricetta viene coltivata in Bolivia da ANAPQUI (Asociacion Nacional de productores de Quinoa) fondata nel 1983. non Una federazione di produttori che offre loro la possibilità di far giungere sul mercato il proprio prodotto a condizioni più favorevoli dato che soli non riuscirebbero a completare tutte le pratiche necessarie per la commercializzazione

ingredienti e preparazione

PER QUATTRO PERSONE

quinoa real bio*350 gr
pinoli 40 gr
pesto di basilico e anacardi*
(parmigiano grattugiato e aglio)
mezzo limone
olio extravergine di oliva*
foglie di rucola
sale

STRUMENTI NECESSARI

pentola cuocipasta
ciotola
coppapasta

Mettete a cuocere la quinoa in circa 1,5 litri di acqua salata. Coprite la pentola e cuocete a fuoco basso: la quinoa sarà pronta quando l'acqua risulterà completamente assorbita. T

ostare i pinoli nel forno per circa 10 minuti ad una temperatura di 180 gradi e tritarli grossolanamente con il coltello. Svuotare un vasetto di pesto genovese DOP con anacardi in una ciotola a parte. Aggiungere a piacimento un rinforzo di aglio tritato e parmigiano grattugiato.

Aggiungere al composto il succo di mezzo limone, abbondante olio extravergine di oliva e, se necessario, un pizzico di sale. Unire i pinoli tritati alla salsa e condire la quinoa.

Per dare una forma di sicuro effetto potete utilizzare un coppasta e servire il tutto con qualche foglia di rucola fresca come decorazione.

Questo piatto si accompagna benissimo con un Vino bianco Centopassi IGT di LiberaTerra* che va tenuto fresco almeno 15 minuti prima di servire.

*prodotti reperibili nelle botteghe del commercio equo e solidale

Scopri le ricette di Emi
sul sito www.coopcolibri.it