

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 dai mille colori

Una ricetta fresca e primaverile per scoprire la quinoa, una pianta della famiglia degli spinaci e della barbabietola, coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande a 4000 metri sul livello del mare. Un cibo essenziale per le popolazioni andine che dalla sua spiga raccolgono questi piccoli semi rotondi, simili a quelli del miglio. Inoltre la quinoa è un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive: contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. E' un'ottima fonte di proteine vegetali, è naturalmente priva di glutine ed è un alimento adatto sia agli adulti che ai bambini.

ingredienti e preparazione

2 tazze di quinoa*
una manciata di uva sultanina*
1 peperone rosso e uno giallo a listarelle
1 carota tagliata a listarelle
buccia di un limone grattugiata
erba cipollina o cipollotti
1 mazzetto di prezzemolo tritato
1 cipolla bianca
1 tazza di germogli di grano

1 tazza di pinoli
olio extra vergine di oliva*
succo di limone
1 pizzico di coriandolo macinato*
oppure 100 gr di cumino*

Ammollate l'uva sultanina per 10 minuti in acqua tiepida, strizzatela bene e lasciatela da parte. Mettete la quinoa, dopo averla sciacquata per bene, in una casseruola, copritela con 4 tazze di acqua fredda leggermente salata e portatela ad ebollizione. Cuocetela per 15-20 minuti a fuoco basso.

Se al fine della cottura rimane ancora dell'acqua scolatela bene e lasciatela raffreddare.

A questo punto mescolate tutti gli ingredienti preparati prima e controllate spezie ed erbe aromatiche fra quelle indicate che siano di vostro gradimento.

Il risultato sarà un piatto visivamente molto ricco di colori e allegro, una vera e propria rappresentazione in tavola della primavera nel gusto e alla vista.

Con 1 pacco da 500 gr. di quinoa ho preparato una grande porzione che è stata assaggiata da 25 persone.

*prodotti reperibili nelle botteghe del commercio equo e solidale

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