



RISO E CEREALI

# Quinoa di verdure

24 Dicembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
25 MIN



TEMPO DI COTTURA  
25 MIN



CALORIE  
420K

NOTE

## INGREDIENTI

280 g di Quinoa bianca

2 Zucchine

1 Peperone rosso

1 Peperone giallo

200 g di Funghi misti

1 spicchio di Aglio

Basilico fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Sciacquate la quinoa in acqua fredda e scolatela in un setaccio a maglie molto fini.

- Versatela in una padella capiente (tipo saltapasta) e tostatela per 5 minuti, senza alcun condimento; aggiungete acqua bollente, circa il doppio della quantità della quinoa, salate e pepate. Cuocetela per circa 15 minuti, aggiungendo acqua bollente se necessario, poi regolate di sale, spegnete, sgranatela delicatamente con un mestolo e tenetela in caldo.
- Intanto tagliate le zucchine a pezzettini. Riducete i peperoni a falde, eliminate il picciolo, i filamenti bianchi e i semi; quindi tagliateli a pezzetti. Mondate i funghi, tagliando via la parte finale del gambo con la terra, e puliteli con un telo umido; se fossero molto sporchi passateli sotto un filo d'acqua, poi asciugateli e tagliateli a pezzi regolari.
- Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere con un fondo di olio in una padella grande antiaderente, per 1-2 minuti a fuoco basso.
- Aggiungete le zucchine e fatele rosolare per 2-3 minuti. Unite i pezzetti di peperone e i funghi; quindi salate, pepate e lasciate cuocere per circa 10 minuti, unendo ogni tanto dell'acqua bollente quando è necessario. Alla fine aggiungete delle foglie di basilico spezzettate.
- Quando le verdure sono cotte, versatevi la quinoa, mescolatela e mandate su fuoco moderato ancora per qualche secondo, in modo che si insaporisca. Servite immediatamente.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Potete anche servire il piatto tiepido o freddo; se decidete per questa seconda opzione, mettetelo in frigo quando sarà intiepidito e conservatelo per 3-4 ore: ricordatevi però di toglierlo circa mezzora prima di portarlo in tavola.