



Quinoa e bulgur con gamberoni

16 Marzo 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
12 MINCALORIE
450K

NOTE

INGREDIENTI

250 g di Mix di bulgur e quinoa

300 g di Gamberoni

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

10 cl di Vino bianco secco

Brodo vegetale

Curcuma

Aneto fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per sciogliere la curcuma)

Sale e Pepe

Preparazione

- Pulite i gamberoni dal guscio e togliete il filo intestinale, sciacquateli e fateli sgocciolare.

- Versate il mix di bulgur e quinoa in un colino a maglie strette e sciacquatelo sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali residui. Fate bollire l'acqua in una pentola, quando bolle salatela e versate il mix. Cuocete per 15 minuti circa, scolate e ripassate sotto l'acqua fredda qualche secondo, per fermare la cottura.
- Affettate finemente la cipolla e l'aglio e fateli rosolare nell'olio, in una padella grande tipo saltapasta, per qualche minuto a fiamma moderata. Aggiungete i gamberoni e rigirateli velocemente per pochi secondi, quindi sfumate con il vino bianco, salateli e cuoceteli a fiamma vivace per 2 minuti.
- Togliete l'aglio e i gamberoni dalla padella e teneteli da parte in caldo. Versate il mix preparato in precedenza, mescolate dolcemente a fiamma moderata per 3-4 minuti; se vi sembra troppo secco aggiungete un po' di brodo. Regolate di sale, alla fine alzate il fuoco, rimettete in padella i gamberoni e dopo 1 minuto circa spegnete.
- In una ciotolina versate un pizzico di curcuma, un po' di pepe e l'olio, emulsionate bene e unitelo al contenuto della padella, amalgamando il tutto.
- Adagiate la preparazione su un piatto da portata, guarnite con aneto fresco e servite.

Rosi Bernasconi

I consigli di Rosi

- Potete arricchire questa preparazione con delle verdure miste, rosolate in padella, come zucchine, piselli e peperoni. In questo caso fate insaporire il mix di bulgur e quinoa prima con le verdure e dopo aggiungete i gamberoni.