

Insalata di quinoa alla mediterranea

PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **15 min** DOSI PER: **4 persone**

Oggi ti propongo una stuzzicante insalata di quinoa, uno pseudo cereale povero di calorie, privo di glutine ma ricco di sostanze nutritive.

Ha un elevato contenuto proteico, ma è anche ricca di carboidrati e fibra alimentare, vitamine e sali minerali, un vero concentrato di benessere.

Ingredienti

- 350 gr di quinoa
- 250 gr di ceci lessati
- 250 gr di broccoli (cimette)
- 100 gr di pomodorini semi secchi sott'olio
- 80 gr di olive taggiasche
- 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
- sale marino integrale qb
- olio extravergine di oliva qb

Procedimento

1. Versa un cucchiaio di olio evo in una pentola, aggiungi la quinoa, il doppio del volume della

- stessa di acqua e un bel pizzico di sale.
2. Porta ad ebollizione e lascia cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, finché si sarà assorbita tutta l'acqua.
 3. Spegni il fuoco e lascia riposare la quinoa coperta per 5 minuti.
 4. Successivamente versala in una pirofila e lasciala raffreddare, mescolando di tanto in tanto in modo che rimanga sgranata.
 5. Monda e taglia i broccoli e scottali in acqua bollente salata per 2/3 minuti. Scola e lascia da parte.
 6. Versa i ceci lessati in un padellino e falli saltare con un cucchiaino di olio evo, una presa di sale e la curcuma per circa 5 minuti. Togli dal fuoco e lasci raffreddare.
 7. Unisci i broccoli e i ceci alla quinoa, aggiungendo anche i pomodorini e le olive.
 8. Aggiusta di olio evo e sale.

