

Insalata di quinoa arlecchino

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

L'estate è appena iniziata e con lei sono arrivati il sole e il caldo tipici di questa stagione.

Se anche tu non hai voglia di stare tanto hai fornelli ma vuoi comunque portare in tavola un piatto gustoso, completo e gradevole, una bella insalata di quinoa è quello che fa per te.

La quinoa è un alimento da 10 e lode, ricca di proprietà nutrizionali, è perfetta da consumare accompagnata da verdure di stagione e legumi o loro derivati, come tofu o tempeh.

Ingredienti

- 350 gr di quinoa tre colori
- 300 gr di cavolo viola
- 150 gr di carote
- 150 gr di tempeh
- 50 gr di pistacchi
- 2 cucchiaini di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di succo d'acero
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/3 cucchiaino di assafetida
- 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 a listarelle il cavolo viola, fallo saltare in padella con un paio di cucchiai di olio evo, aggiungi l'assafetida in polvere, l'aceto di vino rosso, il succo d'acero e aggiusta di sale. Cuoci per 3 minuti a fuoco vivace, spegni e tieni da parte.
6. Monda le carote e tagliale a tocchetti, falle saltare in padella con un paio di cucchiai di olio evo, la curcuma e il sale. Cuoci per 3 minuti a fuoco vivace e tieni da parte.
7. Taglia a quadratini il tempeh e saltalo in padella per 3 minuti con olio evo e sale.
8. Unisci le verdure e il tempeh alla quinoa, aggiungendo anche i pistacchi tritati grossolanamente al coltello.
9. Aggiusta se necessario di olio evo e sale.

