

Pink
POSITIVE

**INSALATA DI QUINOA
CON VERDURE ESTIVE
ALLA MENTA E FILETTI
DI SGOMBRO AL VAPORE**



Piatto unico estivo

Adatto a: celiaci, intolleranti al lattosio

Tempo di preparazione: 40 minuti

INGREDIENTI

Per 1 persona

80g di quinoa

1 sgombro fresco di media grandezza

1 zuccina piccola

1/4 di peperone

1 costa di sedano

Scalogno

Menta fresca

Lime

Limone

Olio extra-vergine d'oliva

Pepe q.b

Sale q.b.

PREPARAZIONE

Come prima cosa tagliare a cubetti molto piccoli la zucchina, il peperone e il sedano. Sistemarli in un contenitore ermetico insieme ad un cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, un pizzico di sale, il succo di un lime e della menta fresca. Far marinare in frigorifero per il tempo di preparazione del resto della ricetta.

Sistemare della carta forno bagnata e strizzata nella vaporiera, adagiarvi lo sgombro eviscerato e pulito. Aromatizzare l'acqua di cottura con menta e bucce di limone. Cuocere a vapore per circa 15 minuti. Sistemare il pesce in un piatto e ricavare i filetti, scartando le spine, condire con un filo d'olio extra-vergine d'oliva e tenere da parte.

Nel mentre, sciacquare la quinoa sotto l'acqua corrente, fino a quando sarà limpida. Cuocere la quinoa per assorbimento, misurando 2 parti di acqua per ogni parte di cereale. Versare la quinoa in un pentolino con l'acqua, aggiungere un pizzico di sale e coprire. Cuocere per il tempo indicato sulla confezione (generalmente circa 15 minuti), girando di tanto in tanto con una forchetta. Condire la quinoa con un filo di olio extravergine d'oliva e delle foglioline di menta fresca.

Far scaldare una padella, aggiungere dello scalogno a fettine e le verdure estive marinate in lime e menta. Cuocere per qualche minuto e aggiungere la quinoa cotta. Sistemare in un piatto la quinoa e adagiarvi sopra i filetti di sgombro, condire con un filo di olio extravergine d'oliva e, a piacere, una spolverata di pepe.

CONSIGLIO SMART

La quinoa è un alimento molto versatile. In estate è perfetta da consumare sia fredda sia calda insieme a delle verdure e a una fonte proteica, mentre può essere utilizzata in zuppe e creme di verdura durante la stagione più fredda. La cottura per assorbimento è il metodo migliore per impiegare la quinoa nelle preparazioni, evitando la perdita di nutrienti nell'acqua di cottura.

COMPLETA IL PIATTO SMART

Questo piatto è l'ideale per un pranzo o una cena estivi, è facile da preparare ed ha un ottimo gusto. Quinoa, sgombro e le verdure estive assicurano la copertura delle porzioni del piatto sano dedicate a cereali integrali, alimenti fonte di proteine e verdure. Menta e agrumi consentono di limitare al minimo l'uso del sale nella preparazione. Per rendere completo il pasto, lo si può concludere con della frutta di stagione come melone o prugne.

ALTERNATIVE E PERSONALIZZAZIONI

- Per una versione autunnale-invernale sostituisci zucchine e peperoni con delle verdure a foglia come cime di rapa o biette.
- Al posto della menta si può utilizzare un'altra erba aromatica come la maggiorana o l'origano.
- Per una versione rapida da consumare fuori casa si può sostituire lo sgombro fresco con quello in scatola al naturale.



Pink
POSITIVE