



INSALATA DI QUINOA, GAMBERETTI E RUCOLA

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 180 grammi di quinoa, cruda
- 80 grammi di rucola tagliata grossolanamente
- 260 grammi di pomodorini tagliati a metà
- 20 grammi di capperi sott'aceto
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato
- 1 pizzico di pepe nero
- 220 grammi di gamberetti surgelati
- 4 cucchiaini di erba cipollina, fresca
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente per sciacquarla bene fino a quando non farà schiuma. Scolare e poi trasferirla in una pentola con 50 cl d'acqua e un pizzico di sale. Portare ad ebollizione, poi abbassare il fuoco, coprire e cuocere a fuoco lento per 15 minuti circa, finché i chicchi diventano traslucidi e i germi formano una spirale all'esterno dei chicchi.
- 2° Togliere dal fuoco e lasciare riposare per una decina di minuti.
- 3° Mettere la rucola, i pomodorini e i capperi in una insalatiera. Aggiungere la quinoa cotta. Mettere l'olio, il succo di limone, lo zenzero grattugiato, il pepe, un po' di sale in una tazza. Sbattere con la forchetta per formare un'emulsione e poi versare il tutto nell'insalatiera.
- 4° Mescolare delicatamente.
- 5° Aggiungere i gamberetti cotti precedentemente raffreddati, e l'erba cipollina. Coprire e mettere in frigorifero per una ventina di minuti prima di servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (213 g)	% AR
ENERGIA	142 kcal	302 kcal	15 %
PROTEINE	7 g	16 g	31 %
CARBOIDRATI	15 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	6 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	178 mg	378 mg	16 %