



QUINOA MEDITERRANEA

Un buon piatto unico senza glutine e senza latticini ma con tanto gusto, perfetto per un pranzo nutriente ma leggero

4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di pomodori datterini
- 300 grammi di fagiolini
- 2 cucchiaini da tavola (rasi) di pinoli (20 g) tostatati
- 1 limone
- 30 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale, pepe, origano, basilico
- 400 grammi di sgombro fresco
- 200 grammi di quinoa
- 30 grammi di olive nere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sistemate i pomodori in una teglia foderata con carta da forno e conditeli con un filo d'olio, sale, pepe, una spolverata di origano. Infornateli in modalità ventilata a 180 °C per 20-25 minuti, finché risultano arrostiti.
- 2° Risciacquate bene la quinoa e versatela in una casseruola con il doppio del suo peso in acqua. Portate a bollore e fatela cuocere per 12 minuti, poi salatela leggermente, levatela dal fuoco e copritela con un coperchio. Lasciatela riposare per 15 minuti.
- 3° Spuntate i fagiolini, lessateli in acqua poco salata per 8-10 minuti, scolateli in acqua molto fredda e poi tagliateli a trancetti.
- 4° Condite i filetti di sgombro, già spinati e spellati, con un filo d'olio e poco sale, quindi cuoceteli su una piastra per qualche minuto da ogni lato. Lasciateli raffreddare.
- 5° Amalgamate la quinoa con i pomodori arrostiti, i fagiolini, le olive, una manciata di basilico tritato fine, uno-due cucchiaini d'olio, sale e pepe. Mescolate bene per insaporire e distribuite nei piatti. Completate con i pinoli, i filetti di sgombro, qualche foglia di basilico e una leggera spruzzata di succo del limone

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (346 g)	% AR
ENERGIA	142 kcal	491 kcal	25 %
PROTEINE	8 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	10 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	8 g	26 g	37 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	27 %
SODIO	69 mg	240 mg	10 %