



QUINOA MEDITERRANEA

Un buon piatto unico senza glutine e senza latticini ma con tanto gusto i, 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) tostiti
- 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 % |