

# RICETTA CON QUINOA ALLA MENTA E PISTACCHIO

Questa ricetta con quinoa ci aiuterà a saziarci con gusto e genuinità in quest'estate torrida. Ricordiamo infatti che la quinoa è ricca di proteine, fibre alimentari e carboidrati che aiutano il corpo a preservare il suo equilibrio. Il suo elevato tasso proteico la rende un ottimo sostituto alle proteine di origine animale, spesso dannose se assunte in grande quantità.



Una ricetta con quinoa è perfetta per chi ha deciso di perdere un po' di peso: senza bisogno di mangiare cibi che apesantiscono e ingrassano, questo cibo assicura il giusto livello di minerali e riserve di energia. Infatti contiene in particolare abbondante vitamina C, vitamina E e magnesio, quest'ultimo utilissimo contro le malattie cardiovascolari, aritmie ed ipertensione mentre la vitamina E è un ottimo

antiossidante che contrasta i radicali liberi.

C'è anche da ricordare che la ricetta con quinoa è consigliabile anche in una dieta senza glutine, in quanto non ne contiene assolutamente.

Vediamo ora come preparare la fresca e buonissima ricetta con quinoa alla menta e pistacchio:

### **Ingredienti:**

100 g di quinoa

200 g di acqua (sempre il doppio della quantità di quinoa)

2 cucchiaini di olio

2 zucchini medie

1 spicchio di aglio

2 cipolline

30 g di pistacchi

1 limone

1 piccola manciata di foglie di menta fresca tagliate a pezzetti

sale, pepe

### **Procedimento:**

Mettete la quinoa in una pentola con l'acqua e un po di sale e portate a bollore, poi abbassate la fiamma e coprite. Lasciate cucinare la quinoa finchè l'acqua non viene tutta assorbita, questo richiederà circa 15 minuti. Trasferite poi in una ciotola e lasciate raffreddare.

Tagliate sottilmente le zucchine, le cipolle e lo spicchio d'aglio. Togliere la buccia ai pistacchi e saltarli leggermente in padella.

In una padella scaldare l'olio, aggiungete aglio e cipolla e salate finchè non si dorano, poi aggiungete le zucchine e cucinate per circa 10 minuti; insaporite con sale e pepe. Aggiungete le foglie di menta, la buccia e il succo di 1 limone, mescolate delicamente e poi spegnete il fuoco.

Trasferite nella ciotola della quinoa aggiungendo i pistacchi precedentemente saltati in padella. Impiattate guarnendo con foglioline di menta e servite.

---

## **RICETTE ESTIVE CON PESCE: TONNO ALLE MANDORLE**

Di ricette estive con pesce è pieno il Sud, coi suoi mari fantastici, le spiagge da sogno e... il caldo! Tanto caldo, e l'appetito può venir meno. Ma noi sappiamo come farlo ritornare, grazie a questa ricetta semplice e veloce che abbiamo portato dalla Sicilia: il tonno alle mandorle.

L'ingrediente Re di queste ricette estive con pesce è proprio il tonno, con i suoi notevoli benefici: ricco di proteine e di Omega 3, previene il cancro al seno grazie agli acidi grassi contenuti, che rafforzano anche la salute della retina, proteggendo l'occhio dalla degenerazione maculare.

Le mandorle, invece, hanno altri importanti benefici ma sono molto caloriche: in media hanno 600 kcal per ogni 100 g, quindi vanno consumate con moderazione. Tuttavia è importante annetterle alla propria dieta per la loro capacità di abbassare i livelli di colesterolo cattivo e perchè contengono ferro, calcio e magnesio.



Ecco come si prepara il tonno alle mandorle:

## **INGREDIENTI**

800 g di tonno

85 g mandorle

1 cipolla

capperi

olio extra vergine d'oliva

prezzemolo tritato

sale

pepe nero qb

## **PREPARAZIONE**

Sbollentate le mandorle per qualche istante, pelatele e pestatele nel mortaio. Raccogliete poi in un fazzoletto da chiudere a sacchetto e tuffatele ripetutamente in mezzo litro

d'acqua, così da ricavare il latte di mandorla.

Pulite e tritate la cipolla e fatele soffriggere in una padella assieme ai capperi sminuzzati, il tonno e un filo d'olio. Far rosolare bene il tutto e aggiungete sale e pepe a piacere. Unire il prezzemolo tritato e bagnate il tonno col latte di mandorla.

Terminate la cottura a fuoco vivo finchè il sughetto non si sarà asciugato.