

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.