

Quinoa al curry con mirtillo rosso americano



Buona, sana e assolutamente trendy: quinoa! Lo «pseudo-cereale» sudamericano – ricorda un cereale, ma è privo di glutine e dal punto di vista botanico appartiene a un'altra famiglia di vegetali – convince su tutta la linea per il suo gusto ed è molto sana.

Ci sono innumerevoli modi di prepararla, perché la quinoa non solo si usa con pietanze cotte e salate, ma anche per piatti freddi e addirittura per dolci, come ad esempio il muesli.

Oggi la combiniamo con il curry, cocco grattugiato e mirtillo rosso americano. Piccolo suggerimento: questa insalata di quinoa è gustosissima con le falafel e convince addirittura anche i carnivori più incalliti!

- 300 g di quinoa (bianca)
- 2 cucchiaini di mirtilli rossi americani essiccati
- 2 cucchiaini di cocco grattugiato
- 2 cucchiaini di olio di colza
- 1 cucchiaino di aceto balsamico bianco
- 1 cucchiaino di curry (dolce)
- 1/2 cipollotto, tagliato ad anelli sottili
- 1/2 cucchiaino di sale
- un po' di pepe

1. Cuocere la quinoa per circa 10 minuti in acqua salata, quindi lasciarla riposare per circa 5 minuti. Scolarla e metterla da parte per farla raffreddare.
2. Mescolare la quinoa tiepida con gli altri ingredienti (tranne il cipollotto).
3. Infine decorare con gli anelli di cipollotto.

Preparazione: circa 25 minuti