DENNER

Quinoa con verdure glassate e salsa allo yogurt ed erbette



Ammesso, i piatti a base di quinoa possono essere veramente noiosissimi e assomigliare a una pappa. Ma, preparato nel modo giusto, il cosiddetto «oro degli Inca» del Sudamerica è una pietanza dalla consistenza interessante e dal gusto delicato.

Non vi dico quanti piatti noiosi a base di quinoa ho mangiato in certi ristoranti… da non crederci, questo pseudo cereale completamente scotto e insipido. Non c'è dunque da meravigliarsi che molte persone storcono il naso quando si nomina la quinoa. Peccato, perché per rendere questi piccoli semi un pranzo festivo, basta seguire alcuni semplici accorgimenti per la cottura!

Consiglio N. 1 – prestare attenzione alla consistenza!
Come già menzionato, un piatto di quinoa molliccia non è roba per i deboli di cuore. Per questo motivo i chicchi vanno cotti lentamente nel brodo, ma solo finché diventano traslucidi! A chi piace più croccante, può passare i semi bianchi o rossi brevemente in un po' d'olio di oliva in una padella. Per una consistenza più interessante, l'insalata di quinoa può essere combinata con delle noci tritate, dei cranberry, ecc.

Consiglio N. 2 – la quinoa ha bisogno di aromaticità e acidità
Come accennato nel mio primo consiglio, personalmente cuocio la quinoa aggiungendo all'acqua salata anche un po' di dado di verdura per dare alla pietanza sin dall'inizio una nota di sapore in più. Dopo aver sgocciolato bene i chicchi, li mescolo di solito con un po' di succo di limone e olio di oliva. A seconda dei gusti, si possono aggiungere uvetta, pezzetti di cipolla rosolata, prezzemolo fresco e/o pezzi di mango. La quinoa di per sé non ha un sapore molto intenso, per questo motivo bisogna assolutamente condirla per bene.

Ecco perché la quinoa è così sana
Da oltre 5000 anni la quinoa ha un ruolo centrale nell'alimentazione delle popolazioni delle Ande. Il «riso degl Inca» è privo di glutine, contiene tutti gli aminoacidi essenziali, fornisce molte proteine, vitamine, ferro e molte altre importanze sostanze nutritive. Inoltre, questo pseudo cereale è altamente saziante.

- 400–480 g di quinoa (bianca o rossa, quella rossa è di solito di consistenza più croccante)
- 2 pastinache, pelate e tagliate in pezzi per il lungo
- 3 carote (di diverso colore), pelate e tagliate in pezzi per il lungo
- 2 patate dolci, pelate e tagliate in spicchi per il lungo
- 3 cucchiai di zucchero pieni
- 20 g di burro

- Un po’ di olio di oliva
- Un po’ di brodo di verdura
- 3–5 cucchiai di succo di limone

- 400 g di yogurt al naturale, p.es. IP-Suisse
- 1 spicchio d’aglio, piccolo, pressato
- 15 g di prezzemolo tritato
- 10 g di erba cipollina tritata
- Poco brodo in polvere
- Paprica, sale e pepe

1. Come prima cosa preparare la salsa: in una ciotola mescolare le erbe tritate con lo yogurt, un pizzico di brodo in polvere e un po’ d’olio di oliva, aggiungere l’aglio pressato e condire con sale, pepe e paprica. Mettere la salsa in frigo coperta.
2. Sciacquare la quinoa sotto l’acqua corrente e farla sobbollire nell’acqua salata, a cui è stato aggiunto un po’ di dado, finché i chicchi non diventano traslucidi. È consigliabile che rimangano un po’ croccanti.
3. In una seconda pentola, cuocere a fuoco lento la verdura nell’acqua salata finché raggiunge una consistenza piacevole per il palato. Deve comunque rimanere croccante, dato che poi viene saltata anche in padella. (Nota: prestare attenzione ai tempi di cottura. Le patate dolci cuociono più in fretta delle carote. Per questo motivo tagliare le patate dolci in pezzi più grossolani oppure metterli nell’acqua in un secondo momento.)
4. Fare sgocciolare la quinoa, mescolarla con il succo di limone e l’olio di oliva e aggiustare di sale.
5. In una padella sciogliere lo zucchero lentamente. Dopodiché aggiungere il burro mescolando energicamente e rosolarvi brevemente verdura. Si può aggiungere a piacimento anche un po’ di prezzemolo fresco.
6. Disporre la pietanza nel piatto come sulla foto e buon appetito!

Durata di preparazione: circa 40 minuti