

Insalata di spinaci e quinoa

Ingredienti (4 persone)

250 g di quinoa *

240 g di spinaci

Verdure fresche come cetriolo, paprika, pomodori

1 cipolla

1 limone

6 cucchiaini di olio d'oliva biologico Solidale Italiano*

Sale e pepe *

Erbe fresche (prezzemolo, coriandolo, aneto, menta)

*Prodotto Fair Trade ottenibile nelle Botteghe del Mondo

Procedimento

Lavare la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente. Arrostire la quinoa per poco tempo.

Mettere 2 tazze d' acqua o brodo in una pentola e aggiungere la quinoa.

Portare a ebollizione, quindi abbassare la fiamma e far sobbollire delicatamente con il coperchio chiuso per circa 15 minuti.

Tritare la cipolla e condire con il succo del limone.

Lasciare riposare per alcuni minuti.

Quindi aggiungere olio, sale, pepe ed erbe fresche e mescolare bene.

Lasciare raffreddare la quinoa. Tagliare le verdure a cubetti più piccoli possibili, ad esempio cetrioli, pomodori e peperoni.

Lavare gli spinaci. Mescolare con la quinoa e le verdure fresche.

Mescolare l'insalata con il condimento e servire a tavola.

