



## GASTRONOMIA DEL PERU

### QUINOA

.....a proposito della quinoa. La quinoa ( si pronuncia chi-nua) non fa propriamente parte della famiglia dei cereali da un punto di vista botanico ma, essendo cucinata nello stesso modo e avendo proprietà nutrizionali simili, viene inserita nella sezione dei cereali. E' un cibo ricco di proteine, acidi grassi essenziali e sali minerali. È molto digeribile grazie all'assenza di glutine. È particolarmente indicata per chi è allergico al frumento oppure per le persone celiache. Ottima per chi segue una dieta vegetariana.

### QUINOTTO AI FRUTTI DI MARE

(per 6 – 8 persone)

#### Quinoa con cubetti di verdura

#### Ingredienti :

350 gr. di quinoa  
1 carota  
1 cipolla  
1 sedano  
1 zucchini  
menta, 1 cucchiaino di coriandolo  
peperoncino in polvere  
olio extra vergine d'oliva  
1 dado vegetale  
sale



#### Preparazione :

Lessare la quinoa in acqua salata pari al doppio del suo volume e far cuocere per circa 20 minuti. Scolare e insaporire con una parte del trito di erbe aromatiche. In un tegame fare il soffritto di cipolla, carote, sedano e zucchini precedentemente mondati e tagliati a cubetti. Appena saranno dorati aggiungere un pizzico di sale, il dado vegetale ed il peperoncino in polvere.

### Frutti di mare

#### Ingredienti :

16 gamberi, 400 gr. di seppie, 200 gr. di calamaretti, 200 gr. di scampi.  
60 gr. di burro, 2 bicchieri di vino bianco, olio, sale, 1 ciuffo di coriandolo.

#### Preparazione:

Lavare bene i frutti di mare, soffriggere in un tegame : il burro, la carota, il sedano, la cipolla e il coriandolo tritati, sale, pepe, aggiungere i frutti di mare facendoli cuocere per 15 minuti, servire con la quinoa.