



GASTRONOMIA DEL PERU

QUINOA CONDITA CON SPEZIE E VERDURE SOFFRITTE

Ingredienti :

200 g. di quinoa
400 ml. di brodo vegetale
1 carota, 1 cipolla, 2 zucchine,
1 peperone, ½ melanzana
sedano, olive, capperi, zenzero in polvere, pepe,
cumino in polvere,
olio extravergine, peperoncino in polvere,
dado vegetale, sale, 7/8 noci.



Preparazione

Sciacquare bene la quinoa e cuocerla in acqua leggermente salata o brodo vegetale. Metterla in una pentola con il doppio del suo peso in acqua, farla bollire a fuoco moderato per circa 15 minuti. In ogni caso la quinoa potrà considerarsi cotta quando, aprendosi, alla sua base compaia un piccolo cerchio bianco.

Mondare la verdura e tagliarle a dadini molto piccoli. In una padella scaldare abbondante olio d'oliva e farvi soffriggere le verdure con capperi, olive e spezie. Quando si saranno sufficientemente ammorbidite farvi soffriggere la quinoa : prima di servire cospargere con le noci tritate.