



Insalata estiva di Quinoa e frutti di mare

Primi



Frutti di mare
MISTI AL NATURALE

4 persone
PORZIONI

● ● ●
DIFFICOLTÀ

50 minuti
PREPARAZIONE

Ingredienti

- 400gr gamberoni Arbi
- 1 litro d'acqua
- 2 pomodori
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 100gr di panna fresca
- 1 noce di burro
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 1 porro
- 1 mazzetto di prezzemolo
- pepe nero in chicchi
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- crostini di pane

Preparazione

- ✓ Metti a cuocere la quinoa in una casseruola con l'acqua a raso, cuoci a fuoco vivo per 3 minuti con coperchio, abbassa la fiamma al minimo e fai andare per 10 minuti circa sempre con coperchio, in questo modo farai una cottura simile a quella a vapore. Il risultato sarà il completo assorbimento dell'acqua da parte della quinoa, mettila poi a raffreddare su un vassoio.
- ✓ Fai bollire l'insalata di mare Arbi per circa 6 minuti e poi metti a raffreddare il tutto. A questo punto lava le verdure, taglia a julienne i finocchi e le cipolle che lascerai in ammollo in acqua e aceto per circa 10 minuti



per renderle più delicate e digeribili, sbuccia le arance e tagliale a cubetti di circa 1 cm. (se in alternativa vuoi utilizzare della frutta di stagione puoi provare con il kiwi o con il melone). Trita finemente le foglie di menta, aggiungile all'olio extravergine d'oliva insieme anche a qualche foglia intera, così da ottenere un gustoso olio aromatizzato.

Per la panzanella:

- ✓ Condisci la quinoa con sale, pepe e l'olio aromatico. Utilizza quindi un piccolo scolapasta o delle piccole ciotoline per creare forme geometriche con la quinoa, quindi aggiungi l'insalata di mare e gli altri elementi come guarnizione, disponi come contorno i cubetti di arancia aromatizzati con l'olio alla menta e decorali con qualche fogliolina di menta. È pronta!



In alternativa puoi preparare la quinoa come una gustosa insalata: una volta che avrai preparato tutti gli elementi procedi così: unisci la quinoa, le cipolle, i finocchi, le olive, i cubetti di arancia e l'insalata di mare, aggiusta di sale e pepe, condisci con l'olio aromatico e servi in tavola!



Buon appetito!