

Fiori di zucca ripieni di quinoa e verdure croccanti

Allegria e leggerezza da gustare!

Scoprite la nostra ricetta dei fiori di zucca al forno, un'idea light ma ricca di sapore.



La qualità dei [fiori di zucca](#) non risiede solo nelle loro proprietà benefiche ma anche nel loro essere degli ottimi ingredienti per le **ricette più sfiziose**. In questa ricetta vengono abbinati alla [quinoa](#), una pianta appartenente alla stessa famiglia degli spinaci ma per le sue caratteristiche nutrizionali è considerata uno "pseudo-cereale".

Ha un elevato contenuto in aminoacidi (tra cui cisteina, fenilalanina, lisina, metionina, tirosina), superiore a quello di altri cereali, come grano e riso. Inoltre contiene grassi polinsaturi, utili per la **prevenzione dell'aterosclerosi**.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti

(per 4 persone)

160 g di quinoa

16 fiori di zucca

1 carota

1 zucchina

1 gamba di sedano

350 g d'acqua

mezza cipolla

olio extravergine d'oliva Despar

sale marino integrale e pepe

Procedimento

1. Mondare i fiori di zucca, lavarli sotto acqua corrente e asciugarli con un panno.
2. Mondare anche la verdura (carota, zucchina e sedano) e tagliarla a dadini. Tritare finemente la cipolla. Saltare per cinque minuti la dadolata di verdure con un filo d'olio e la cipolla tritata aggiungendo un paio di cucchiai d'acqua. Aggiustare di sale e pepe.
3. Risciacquare la quinoa sotto l'acqua corrente, trasferirla in pentola con la cipolla tritata e un filo d'olio, e tostarla per un paio di minuti.
4. Coprire la quinoa con 350 ml d'acqua e aggiungere un pizzico di sale e di pepe.
5. Cucinare per 10 minuti a fuoco lento.
6. A cottura ultimata lasciare intiepidire, unire le verdure saltate e con l'aiuto di un cucchiaino riempire i fiori di zucca, richiudendoli a caramella.
7. Sistemare i fagottini su una teglia ricoperta di carta da forno, irrorarli con un filo d'olio, cospargerli con un po' di pepe e cuocere in forno a 180°C per 10 minuti.