

Insalata di quinoa, pollo sfilacciato, feta e vinaigrette alla cipolla di Tropea

Una ricetta fresca e colorata: scopri come preparare l'insalata di quinoa con pollo, feta e vinaigrette alla cipolla di Tropea.



Insalata di quinoa, pollo sfilacciato, feta e vinaigrette alla cipolla di Tropea: un **piatto unico** da gustare durante le giornate più calde della tua estate. Una ricetta che contiene tutte le fonti principali: **carboidrati da cereali, da verdure e proteine**. In più, è molto **semplice** e **facile da preparare**. Perfetta per i tuoi **pranzi estivi** o **cene** da trascorrere in compagnia.

E per una **versione vegetariana**, puoi sostituire il pollo con 80 g di **fagioli** cannellini già cotti. Vanno benissimo anche quelli precotti purché vengano scolati e sciacquati bene. Corri in cucina e provala subito!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 2 persone

Per 2 insalate uniche

60 g di rucola Bio, Logico Despar

2 manciate di pomodori datterino

1 cetriolo

100 g di quinoa Despar Vital

100 g di petto di pollo

60 g di feta

30 g di noci sgusciate Bio, Logico Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

Per la vinaigrette

1/4 cipolla di Tropea

2 cucchiaini di aceto di mele Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

Sale integrale q.b.

Sale grosso q.b.

Procedimento

1. Metti la quinoa in un colino a maglie fini e sciacquala sotto acqua corrente quindi mettila in un pentolino insieme a 250 ml di acqua naturale e 1/4 di cucchiaino di sale. Fai prendere il bollore, abbassa la fiamma copri con un coperchio e fai cuocere senza mai girarla fino a quando l'acqua non si sarà assorbita completamente (circa 12-15 minuti). Tieni da parte.

2. In una casseruola metti il petto di pollo e coprilo con acqua, aggiungi una piccola presa di sale grosso. Metti sul fuoco e da quando prende il bollore calcola 10-15 minuti.

Quando è cotto, mettilo su un piatto e aiutandoti con due forchette sfilaccialo ottenendo degli straccetti. Tieni da parte.

3. Lava pomodorini e cetriolo. Dividi i pomodorini in due e il cetriolo a metà nel senso della lunghezza e nuovamente a metà, quindi taglialo a fette di circa mezzo centimetro ricavandone dei triangolini.
4. Taglia a brunoise la cipolla rossa o tritala grossolanamente al coltello o con la mezzaluna. In una ciotola metti l'olio, l'aceto, un bel pizzico di sale e due cucchiari di acqua naturale. Emulsiona con una frusta o una forchetta. Aggiungi, infine, la cipolla.
5. Assembla l'insalata: sgrana la quinoa con una forchetta e versala in una ciotola. Condiscila con un cucchiario di olio. Aggiungi il pollo sfilacciato, la rucola, i pomodorini e il cetriolo, e mescola. Aggiungi la feta sbriciolata con le mani e, infine, la vinaigrette. Mescola nuovamente. In ultimo aggiungi le noci spezzettate con le mani.