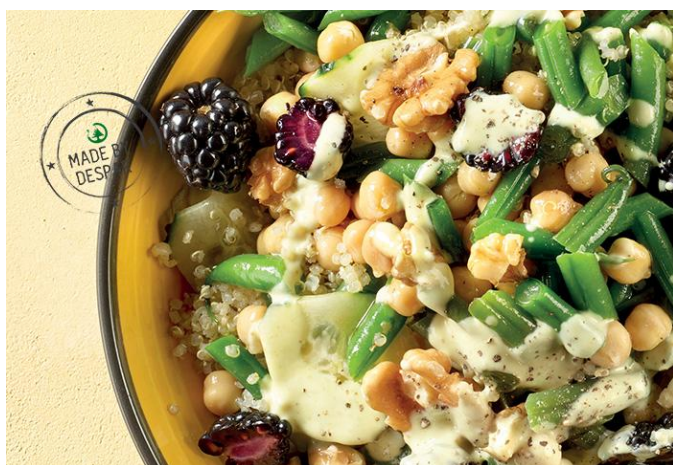


Insalata di quinoa con ceci, fagiolini, cetrioli, more e noci con salsa al cocco e curry

Per gli amanti delle insalate estive che vogliono provare qualcosa di diverso dalle classiche combinazioni! Prova la nostra ricetta.



Quante volte per mangiare qualcosa di fresco e veloce d'estate scegli un'insalatona? Però finisci per condirla con gli stessi ingredienti e a lungo andare ti stanca! Ecco perché abbiamo pensato a una nuova proposta che è anche un **piatto unico completo!** Prova subito questa versione originale, di stagione e diversa dalla classica: **insalata di quinoa con ceci, fagiolini, cetrioli, more e noci con salsa al cocco e curry.**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 1 piatto unico)

80 g di quinoa gialla Despar Vital

150 g di ceci ammollati per 12 ore

200 g di fagiolini

Mezzo cetriolo

1 manciata di more

1 manciata di gherigli di noci sgusciate Bio,Logico Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

q.b. brodo vegetale (o acqua)

q.b. di rosmarino o alloro

q.b. di sale e pepe nero

Per la salsa al cocco e curry

50 ml di latte di cocco

Mezzo cucchiaino di curry in polvere Despar

Un pizzico di zenzero in polvere

1 cucchiaino di salsa tahina

1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento

1. Cuoci i ceci in abbondante acqua non salata con il rosmarino o l'alloro.
2. Cuoci i fagiolini sfruttando il vapore emesso per la cottura dei ceci.
3. Lava il cetriolo, privalo della buccia e taglialo a rondelle. Lava anche le more e asciugale delicatamente.
4. Scalda leggermente il latte di cocco assieme alle spezie, al succo di limone e alla tahina. Mescola bene e lascia raffreddare.

5. Sciacqua la quinoa per eliminare eventuali impurità, poi cuocila per assorbimento in una casseruola coperta dopo aver aggiunto il brodo vegetale o l'acqua naturale (seguendo le indicazioni riportate sulla confezione). Una volta evaporato tutto il liquido, aggiungi l'olio e il sale, e mescola. Lascia raffreddare.
6. Assembla la quinoa con i fagiolini, i cetrioli, le more e le noci spezzettate. Completa con la salsa al cocco e curry.