



Taboulè di quinoa con verdure e proteine vegetali

Ingredienti:

- ✓ 350 g di quinoa
- ✓ 350 g di piselli cotti
- ✓ 200 g di mais dolce, verdure miste di stagione (pomodori ciliegina, carote, cipolla, prezzemolo), olive snocciolate (verdi o nere)
- ✓ olio extra- vergine di oliva
- ✓ sale marino integrale

Preparazione

Preparazione della quinoa: ponete la quinoa in una pentola con il doppio del volume d'acqua, portate ad ebollizione, aggiungete un pizzico di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà pronta dopo circa 15 minuti ed avrà assorbito tutta l'acqua.

Preparazione del piatto unico: in una pentola antiaderente fate insaporire la quinoa in qualche cucchiaino di olio extra-vergine di oliva, unite i piselli, il mais dolce, le verdure miste di stagione, le olive snocciolate e condite con l'olio extra-vergine di oliva. Servite il taboulè caldo o freddo.