

Quinoa e zucchine

INGREDIENTI:

350 gr di quinoa,
3 zucchine piccole,
1 cipollotto fresco,
scorza di 1/2 limone,
7-8 foglie di basilico,
4 cucchiaini di olio evo,
sale qb.

Cuocere la quinoa in acqua bollente leggermente salata (1 porzione di quinoa 2 di acqua).

In una padella mettere 3 cucchiaini di olio con il cipollotto finemente tritato e farlo rosolare fino a che non diventa morbido.

Aggiungere le zucchine tritate salare e far cuocere non più di 10' devono rimanere croccanti.

A parte frullare la scorza di limone, il basilico con 1 cucchiaino di olio e 2 di acqua e fare un pesto leggero.

Mettere la quinoa cotta nelle zucchine far insaporire un minuto spegnere e condire con il pesto preparato mescolare e servire.

Mi raccomando, prima di cuocere la quinoa va lavata molto bene, come viene indicato comunemente sulla confezione.