

QUINOA RISOTTATA CON VERDURE e PISTACCHI



150 G DI QUINOA
FONTE DI PROTEINE, FERRO



100 G DI RADICCHIO



1 BICCHIERE DI
VINO BIANCO

2 CUCCHIAINI DA TÈ
DI SEMI DI SESAMO

RICCHI DI VITAMINA B6 E FOLATI



1 CIPOLLA



1 ROSOLARE
LA CIPOLLA.

2 UNA VOLTA DORATA,
AGGIUNGERE IL RADICCHIO
E IL CAVOLO TAGLIATI A FETTINE SOTTILI.

3 CUOCERE A PIACIMENTO E SFUMARE
CON UN BICCHIERE DI VINO BIANCO.

4 AGGIUNGERE
LA QUINOA.

5 CUOCERLA AGGIUNGENDO DI VOLTA
IN VOLTA UN PO' DI BRODO VEGETALE.

6 AMALGAMARE BENE IL TUTTO
E AGGIUSTARE DI SALE E PEPE.

7 DIVIDERE IN
DUE CIOTOLE.

8 DECORARE CON SEMI
DI SESAMO TOSTATI.



INGREDIENTI
PER 2 PERSONE

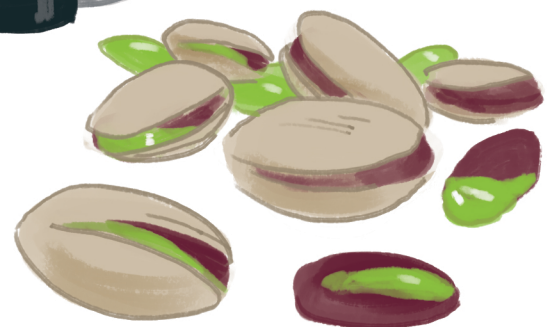
100 G DI CAVOLO



SALE MARINO Q.B.
PEPE Q.B.



1/2 L DI BRODO VEGETALE



2 CUCCHIAI DI PISTACCHI*
FONTE DI RAME



9 AGGIUNGERE
I PISTACCHI.

10 EVENTUALMENTE, A PIACERE,
SI PUÒ AGGIUNGERE DEL SALMONE CRUDO
O MARINATO A CUBETTI.

SALMONE CRUDO
O MARINATO A CUBETTI



CHE COSA SERVE:
TAGLIERE, COLTELLO DA CUCINA, CIOTOLE, CUCCHIAIO, CASSERUOLA.