

Insalata di quinoa (piatto completo)

Ingredienti (per 4 persone)

- 120 g quinoa (circa 1,5 dl)
- 4,5 dl di acqua fredda
- 1 cdt di brodo vegetale concentrato (1)

- 500 g di verdure di stagione pulite

- 1 succo di limone
- 40 g di pinoli, mandorle o altri oleaginosi

- 200 g di tofu molle bio
- 3 CdM di salsa di soia tipo Tamari o Shoyu
- 1 CdM lievito per condire
- 1 CdM d'olio pressato a freddo

- erbe secche o fresche sminuzzate
- spezie secondo i vostri gusti
- 1 CdM d'olio pressato a freddo
- 60 g di sottaceti (cipolline, cetriolini...)
- sale, aceto di mele o succo di limone

Preparazione

- mettere in un colino, lavare sotto acqua corrente; mettere in una pentola;
- versare sulla quinoa;
- aggiungere; portare ad ebollizione, moderare il calore e mettere un coperchio ermetico; cuocere per 10 minuti, spegnere e lasciar gonfiare per circa 20 minuti; rimestare con una forchetta per dar aria alla preparazione; versare su un vassoio e raffreddare;
- le verdure potete prepararle come desiderate, ad esempio alcune li potete cuocere al dente e poi farle a dadini, o a fette, altre tagliate crude o grattugiate grosse; mettete il tutto in un insalatiera assieme alla quinoa;
- aggiungere e mescolare delicatamente;
- tostare leggermente a secco in una piccola padella; raffreddare su un piattino e aggiungere all'insalata;
- tagliare a dadini e marinare 5 minuti con la salsa di soia;
- spargere sulla marinata;
- scaldare senza far fumare e rosolare il tofu; aggiungere a fine rosolatura il resto della marinata diluita con due o tre cucchiaini d'acqua; lasciar ridurre e poi raffreddare, aggiungere all'insalata;
- aggiungere;
- aggiungere;
- aggiungere;
- tagliare a pezzetti e aggiungere;
- quanto basta per condire; aggiungere e mescolare delicatamente; servire.

Osservazioni:

Le varianti di questa ricetta sono infinite; fate capo alla vostra fantasia e ai prodotti di stagione. La quinoa può essere sostituita con altri cereali cotti o resti di pasta (es. maccheroncini).

Potete acquistare la quinoa presso i negozi "Botteghe del Mondo" per il commercio equo e solidale, presso la ConProBio, i centri dietetici e presso alcuni super mercati.

La ricetta si presta bene ad infiniti adattamenti personali.

Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

(1) La tigusto SA produce brodo vegetale in pasta con il marchio bio, disponibile presso ConProBio, i Centri dietetici e le filiali di Migros Ticino

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra cdt = cucchiaino di té