

Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Antipasto di capperi con quinoa

Per 4 persone:

100 gr. di quinoa

100 gr. di capperi sotto sale oppure sotto aceto

7 olive verdi

aglio a piacere

3 cucchiaini di grana tagliato a julienne

1 un cucchiaino di prezzemolo e menta tritati,

1 cucchiaino di aceto balsamico

olio.

Preparazione: cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, mettere i capperi in una ciotola dopo averli sciacquati sotto l'acqua, tritare le olive e l'aglio, aggiungere grana ed erbe, emulsionare l'aceto e l'olio, condire il tutto e lasciare riposare per mezz'ora.

Idee: antipasto per tutte le stagioni consigliato anche come accompagnamento ad antipasti di pesce e carne.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Cous Cous in insalata

Per 4/ 6 persone

150 g di cous cous crudo
un peperone rosso
un mazzetto di rucola
100 g di tonno sott'olio
2 cucchiaini d'olio extra vergine
sale
curry.

Preparazione: cuocere il cous cous secondo le istruzioni, mettendo nell'acqua di cottura una punta di cucchiaino di curry e, a cottura ultimata, lasciare raffreddare. Tagliare il peperone a cubetti, tritare la rucola, spezzettare il tonno, salare, pepare, mettere l'olio e mescolare il tutto insieme al cous cous.

Tenere in frigorifero per 30 minuti.

Idee: preparato il giorno prima è più gustoso.



Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Cous Cous mediterraneo veloce

Per 4 persone

una confezione di verdure grigliate miste surgelate da 450 g,
cous cous precotto 280 g
olive nere snocciolate 80 g
uno scalogno, finocchietto selvatico
olio extra vergine d'oliva
sale.

Preparazione: cuocere il cous cous secondo le istruzioni della confezione. Scaldare in una padella due cucchiai di olio e soffriggere lo scalogno tritato finemente, mescolare le verdure e farle appassire mescolandole per 10 minuti.

Unire le olive ed il finocchio, servire il cous cous in una pirofila condito con un filo d'olio, mettere sopra le verdure ben calde.

Idee: grigliare 1 melanzana piccola, 1 peperone giallo piccolo, 2 zucchine, 2 pomodori sodi e maturi, 1 patata e tagliare tutto a pezzi piccoli.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Insalata di quinoa

Per 4 persone

100 g di quinoa,
100 g di pancetta affumicata cotta
una cipolla piccola, un cucchiaino di rosmarino tritato
 $\frac{1}{2}$ dl di vino bianco secco
2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva.

Preparazione: tritare la cipolla finemente, farla appassire con l'olio, aggiungere il vino e far evaporare. Tagliare la pancetta a cubetti piuttosto piccoli, aggiungerla al rosmarino e alla cipolla e far cuocere per 5 minuti.

Cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarla se serve, e far raffreddare.

Mettere la quinoa in un piatto, aggiungere il composto preparato, aggiustare di sale e aggiungere un cucchiaino extra vergine d'oliva.

Idee: insalata che si può mangiare sia calda che tiepida.

