

INSALATA DI QUINOA

vinaigrette di pesto al lime



Preparazione : 15 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 20 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 4-6 persone

- 1 cipolla rossa - 700 ml di brodo vegetale - 300 g di quinoa - 150 g di pomodori ciliegini - ½ cetriolo - 1 avocado - 200 g di ceci sgocciolati - qualche foglia di basilico - VINAIGRETTE DI PESTO AL LIME: - 2 lime - 1 ½ cucchiaino di olio d'oliva - 1 cucchiaino di pesto (vedi ricetta) - ½ mazzetto di erba cipollina - ½ mazzetto di basilico - sale, pepe macinato

1. Sbucciare la cipolla rossa, tagliarla in quattro e metterla nel contenitore di metallo. Avviare il programma ESPERTO, 15 secondi/velocità 13 (senza scaldare). Mettere da parte.

2. Versare il brodo e il quinoa nel contenitore e avviare il programma ESPERTO, 20 minuti/velocità 1A/110 °C.

3. Nel frattempo, lavare i pomodori ciliegini e il mezzo cetriolo. Tagliare a metà i pomodori ciliegini e il mezzo cetriolo, sbucciato, a dadini. Sbucciare l'avocado e tagliarlo a dadini.

4. Quando il quinoa è cotto, svuotare il contenitore e passarlo sotto l'acqua fredda per raffreddarlo. Mescolare i ceci, i pomodori, l'avocado, la cipolla rossa e il cetriolo con il quinoa e versare la vinaigrette di pesto al lime. Mescolare il tutto, mettere qualche foglia di basilico sopra e servire molto fresco come un taboulé.

VINAIGRETTE DI PESTO AL LIME

1. Spremere i lime, mescolare il succo con l'olio d'oliva, salare, pepare e aggiungere un cucchiaino di

pesto.

2. Lavare l'erba cipollina e il basilico, sminuzzarli finemente e mescolarli alla vinaigrette.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016