

ILSECOLOXIX.IT

1 luglio 2018

http://www.ilsecoloxix.it/p/magazine/2018/07/01/ADEhVWO-pomodori_quinoa_ricetta.shtml

MAGAZINE | 01 luglio 2018

Pomodori e quinoa per una ricetta estiva

G.M. (GEDI DIGITAL)

COMMENTI (0)

26

Tweet

G+

ISCRIVITI @

A⁻ A⁼ A⁺

LinkedIn

0

Pinterest

0

Email

Newsletter Il Secolo XIX



Semplice, gustosa, leggera, di sicuro effetto. Ecco una ricetta perfetta per i pranzi all'aperto, che non appesantisce ma solletica il palato: i pomodori ripieni di quinoa. Ce la propone Polli, suggerendo di utilizzare le Olive Nere Denocciate della linea Rosso Polli.

Come Fare Soldi Online grazie alle Azioni

Amazon (newsdiqualita)

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

La preparazione dei pomodori ripieni di quinoa è semplicissima. Cominciate dal cereale, che andrà risciacquato in un colino sotto l'acqua corrente. Versatela quindi in una padella e ricopritela di acqua bollente salata, cuocendo a fuoco lento fino a quando l'acqua sarà assorbita. Leggete le istruzioni del

pacchetto per le proporzioni esatte. Se aveste ancora troppa acqua al momento della cottura, scolatela. Lasciate che la quinoa riposi.

Nel frattempo, tagliate la parte superiore dei pomodori (vi serviranno quelli rossi, sodi e tondi) e svuotate l'interno con un cucchiaino. Tenete da parte la polpa estratta, e tagliatela finemente dentro una ciotola. Unite alla polpa di pomodoro del mais, olive nere tagliate a pezzetti, la quinoa intiepidita e del formaggio tipo feta a cubetti. Mescolate bene, fate insaporire e se necessario aggiustate di sale e pepe. Anche qualche foglia di basilico tritata può dare un tocco in più di freschezza. Con l'insalata di quinoa riempite ogni pomodoro. Disponeteli su una teglia ricoperta di carta da forno, conditeli con un filo d'olio, e cuoceteli per 20 minuti a 180°. Potete servirli intiepiditi, o mangiarli freddi dopo qualche ora.

