

Insalata di quinoa salmone e carote viola



Eccoci qui con un altro dei miei esperimenti... questo molto colorato, carino che ne dite?

L'altro giorno vagando per il supermercato mi imbatto nello scaffale bio con legumi, zuppe e semi vari e tra tutte, eccola li, la confezione di quinoa che mi guardava... e io guardavo lei... e mi dissi tra me e me: "che faccio non la prendo? E certo che la prendo!" Peccato che non sapevo minimamente che sapore avesse... vabbè, pensai: "a casa... qualcosa mi invento!"

E lo so, non sono normale, soprattutto quando mi aggiro per negozi e supermercati vari...

E quindi, una volta arrivata a casa, ho tirato fuori un po' di cose dal frigo e questo è quello che ne è venuto fuori... non male e poi è anche colorato!

Ve la racconto...

Ingredienti:

- 150 g di semi quinoa
- una zucchina
- 1/2 cipolla
- 6 pomodorini maturi
- 100 g di fettine di salmone affumicato
- 1/2 carota viola (ma va bene anche quella arancione)

- sale
- olio
- erba santoreggia
- succo e scorza di un limone
- un pizzico di paprika



Prima cosa lessare la quinoa, 20 minuti in acqua bollente, diciamo che per una tazza di quinoa ce ne vogliono 2 di acqua. Metto a bollire e lascio che i semi assorbano tutta l'acqua.

Secondo passaggio, pulisco e taglio la zucchina e la cipolla e le metto a stufare in padella con un po' di acqua, olio e sale e copro.

Ora rimangono solo da pulire e affettare i pomodorini e la carota, i primi li faccio a dadini, mentre della seconda ne taglio un po' a striscioline fine con il pelapatate, in modo da avere una specie di petali viola, bellissimi, che userò come decorazione, il resto la taglio a pezzetti piccoli. Metto tutto da parte.



Altro passaggio, spezzetto un po' del salmone con le mani e anche qui ne lascio un paio di fettine intere da parte per decorazione.

Bene, ingredienti pronti, quinoa cotta e anche le zucchine sono stufate, lascio raffreddare un po' e li unisco tutti in una ciotola, condisco bene con olio, sale, succo di limone e un pochino della sua scorza grattugiata, aggiungo anche un pizzico di paprika, mescolo bene e via...

Servo con in cima le fettine di salmone, i petali di carote e un ciuffetto di erba santoreggia...

Davvero buona! ☐

