

CANNAMELA

Minestrone con quinoa



Ingredienti

- 70g quinoa
- 250g patate sbucciate
- 100g fagiolini mondati
- 150g carote mondate
- 140g cipolla
- 50g sedano
- 250g zucchine mondare
- 100g fagioli borlotti
- 40g foglie di bietola
- 30g pomodoro
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale
- qb pepe bianco macinato CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
235*

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Sciacquare molto bene e ripetutamente la quinoa e cuocerla per 20 min circa in acqua salata (il tempo di cottura può variare dai 20 ai 30 min).
- 2** Nel frattempo tagliare a pezzetti il sedano, le carote, la cipolla e a quadretti le patate. Lavare le foglie di bietola.
- 3** Versare in una casseruola due cucchiai d'olio, rosolarvi la cipolla, unire le verdure, il pomodoro a pezzi, i fagioli borlotti, le foglie di bietole spezzettate, le zucchine a cubetti, i fagiolini tagliati a pezzetti e il sale.
- 4** Aromatizzare con due pizzichi di pepe bianco macinato CANNAMELA e coprire con abbondante acqua.
- 5** Dopo 20 min circa di cottura, versare anche la quinoa scolata.
- 6** Proseguire la cottura ancora per 5/10 min.
- 7** Servire il minestrone irrorato con un filo d'olio e una spolverata di pepe bianco macinato CANNAMELA.