

QUINOA CON SCAMPI

PROPRIETÀ DELLA QUINOA	PROPRIETÀ DEGLI SCAMPI
<ul style="list-style-type: none">➤ (Pseudo) cereale senza glutine➤ Fonte di carboidrati complessi e di proteine ad elevato valore biologico➤ Elevata concentrazione di fibra	<ul style="list-style-type: none">➤ Crostacei ad alta digeribilità➤ Fonti di proteine ad elevato valore biologico e di grassi "buoni"➤ Elevata concentrazione di colesterolo

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

Quinoa 140 g
Scampi qb
1 ramo di sedano
1 cipollotto
2 spicchi di aglio
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
Mezzo bicchiere di vino bianco
Mezzo porro
Prezzemolo qb
Pepe qb
Acqua qb



Pulizia degli scampi: utilizzando le mani staccate la teste, le zampe e il carapace di ciascuno scampo. Con un coltello incidete il dorso ed eliminate l'intestino. Condite gli scampi appena puliti con olio, prezzemolo e pepe e conservateli in frigorifero.

Preparazione dell'acqua di cottura: soffriggete la cipolla, il porro e l'aglio e poi aggiungete le carcasse dei crostacei facendole rosolare per qualche minuto. Versate il vino bianco e fatelo evaporare. Coprite completamente le carcasse di acqua. Dopo circa mezz'ora filtrate il liquido con un colino e conservatelo al caldo.

Cottura della quinoa: versate la quinoa, il sedano tagliato finemente e gli scampi in una padella e aggiungete gradualmente l'acqua di cottura. Lasciate cuocere a fuoco basso e mescolate di tanto in tanto, fino a quando la quinoa non sarà cotta.

Buon appetito 😊

