



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

DANTE

Scrivi a ricettedifamiglia@oliodante.com
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

ZUPPA DI VERDURE CON QUINOA

zampetteinpasta.blogspot.it



Ingredienti:

120 g quinoa
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 gambo di sedano
3 carote
1/4 cavolfiore
1/4 broccolo verde
1 zucchini
1 porro
qualche foglia di verza
1 cucchiaino di cardamomo in polvere
2 chiodi di garofano
sale e pepe
Olio evo Dante
peperoncino in polvere
prezzemolo

Preparazione:

Soffriggete in poco olio l'aglio e la cipolla tritati. Mondate e tagliate a dadini le verdure e unitele al soffritto. Salate e pepate. Lasciate cuocere per 20 minuti ed insaporite con il cardamomo e i chiodi di garofano. Aggiungete acqua per mantenere la minestra liquida. Versate la quinoa ben lavata e cuocete ancora per altri 12-15 minuti. Spegnete e condite con un filo d'olio, un pizzico di peperoncino e prezzemolo tritato.

DANTE



oio

vero