

Insalata estiva di quinoa con avocado e frutti di bosco



Questa insalata estiva di quinoa non è solo leggera e rinfrescante, ma anche ricca di ingredienti salutari per il cuore. La quinoa fornisce preziose proteine e fibre, mentre l'avocado apporta grassi sani. I frutti di bosco forniscono un ulteriore apporto di vitamine e antiossidanti. Perfetto per un sano pasto estivo!

Ingredienti

- 1 tazza di quinoa
- 2 tazze di acqua
- 1 avocado, tagliato a cubetti
- 1 tazza di frutti di bosco misti (ad es. fragole, mirtilli, lamponi)
- 1 cipolla rossa piccola, tritata finemente
- 1/2 cetriolo, tagliato a dadini
- 1 manciata di foglie di menta fresca, tritate
- 1 manciata di prezzemolo fresco, tritato
- 1/4 di tazza di formaggio feta, sbriciolato (facoltativo)
- 1/4 di tazza di noci o mandorle tritate (facoltativo)

Per il condimento:

- Succo di 1 limone
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero
- Sale e pepe a piacere

Preparazione

1. **Cuocere la quinoa:** Sciacquare accuratamente la quinoa sotto l'acqua corrente. In una casseruola media, portare a ebollizione la quinoa e l'acqua. Ridurre la fiamma, coprire e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti fino a quando l'acqua sarà assorbita e la quinoa sarà morbida. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.
2. **Preparare le verdure e la frutta:** Mentre la quinoa cuoce e si raffredda, preparare l'avocado, i frutti di bosco, la cipolla e il cetriolo. Mettere tutto in una grande ciotola.
3. aggiungere le **erbe:** Aggiungere le foglie di menta e il prezzemolo tritati agli ingredienti preparati nella ciotola.

4. **preparare il condimento:** In una piccola ciotola, mescolare il succo di limone, l'olio d'oliva, il miele o lo sciroppo d'acero, il sale e il pepe fino a quando non saranno ben combinati.
5. assemblare la **insalata:** Aggiungere la quinoa raffreddata agli altri ingredienti nella ciotola. Versare il condimento e mescolare bene.
6. **Aggiunta facoltativa:** Cospargere l'insalata con formaggio feta e noci tritate per aggiungere sapore e consistenza.
7. **Servire:** Dividere l'insalata nei piatti e gustarla subito. Può anche essere conservata in frigorifero ed è perfetta per un pranzo leggero o come contorno a pesce o pollo alla griglia.

Consigli:

- **Variazione:**
Sperimentate con frutta e verdura di stagione diverse.
- **Incremento proteico:**
Per aumentare le proteine, si possono aggiungere ceci cotti o pollo alla griglia.
- **Vegano:**
Non aggiungete il formaggio feta o sostituitelo con un formaggio vegano.

Questa insalata non è solo deliziosa, ma anche un vero e proprio toccasana per il cuore. Godetevi questa insalata rinfrescante e nutriente nelle calde giornate estive!