

Insalata per l'estate fredda di quinoa, merluzzo e verdure di stagione



di Rodi Roșcata - 22/05/2019 11:43 | aggiornato 22/05/2019 11:48

L'insalata di quinoa con merluzzo e fagiolini è una pietanza estiva leggera, gustosa e facile da preparare: prova la ricetta con salsa rinfrescante allo zenzero, menta e limone.



Rodi Roșcata

L'insalata è un piatto estivo per eccellenza: verdura di stagione, cereali, carne, pesce o formaggio, rendono questa preparazione un **piatto sano**, nutriente e gustoso. La nostra ricetta di oggi - **insalata fredda di quinoa, merluzzo e fagiolini** - è ricca di proteine, carboidrati e fibre quindi è un **piatto unico completo**, che puoi servire sia a cena sia a pranzo.

Per realizzare un piatto non solo gustoso ma anche allegro e colorato, usa verdura di stagione di colori diversi.



Insalata fredda di quinoa, merluzzo e fagiolini: la ricetta

Per **far insaporire bene** l'insalata di quinoa, come anche tutte le altre insalate estive di cereali, prima di servire, condisci e **poni nel frigorifero** per circa 30 minuti. La verdura fresca (valeriana, songino, rucola, lattuga) va aggiunta poco prima di servire l'insalata a tavola: in questo modo rimane croccante e mantiene anche un bell'aspetto.

Invece la croccantezza dei fagiolini lessati va mantenuta immergendoli per alcuni minuti, non appena scolati, in una ciotola con acqua molto fredda.

Per la mia insalata ho scelto la quinoa tricolore, però vai di fantasia usando il riso basmati, il farro, l'orzo o il couscous.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Insalate

Cottura

15 minuti

Dosi

Per 2 persone

Metodo di cottura

In tegame

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

25 minuti

Ingredienti

Quinoa cruda

120 grammi

Fagiolini freschi

250 grammi

Succo di limone

1 cucchiaio

Olio di oliva

1 cucchiaio

Pomodorini ciliegino

7 - 8

Filetto di merluzzo

300 grammi

1 spicchio d'aglio

Semi di coriandolo in polvere

Un pizzico (opzionale)

Un pizzico di sale e pepe nero

Acqua

240 ml

PER LA SALSA

Succo di limone

1 cucchiaio

Zenzero in polvere

Una punta di cucchiaino

Foglie di menta fresca

5 - 6

Olio di oliva

1 cucchiaio

Aglio in polvere

Una punta di cucchiaino

Un pizzico di sale e pepe nero

Preparazione

1. Lava molto bene la quinoa, copri con 240 ml d'acqua fredda, aggiungi un pizzico di sale e fai cuocere per circa 10 - 12 min dal bollire. Spegni la fiamma, copri la pentola con il coperchio e lascia che la quinoa si raffreddi.

2. Lava i fagiolini e toglì le estremità. Metti a cuocere in abbondante acqua bollente per 7 - 10 minuti dopodiché scola e immergi in una ciotola con acqua fredissima (serve per mantenere i fagiolini croccanti).
3. Copri il fondo di una padella con un pezzo di carta da forno. Versa un cucchiaio d'olio e 3 cucchiari d'acqua. Adagia i filetti di merluzzo, aggiungi un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero, il coriandolo in polvere, il succo di limone e l'aglio schiacciato. Copri con il coperchio e lascia cuocere per 7 - 10 minuti a fiamma dolce, dopodiché toglì il coperchio e fai cuocere altri 2 - 3 minuti a fiamma alta, nel modo che evapori tutto il liquido.
4. Prepara la salsa: trita molto finemente le foglie di menta fresca, unisci il resto degli ingredienti e mescola bene con una forchetta.
5. In una ciotola capiente unisci la quinoa lessata con i fagiolini scolati, il filetto di merluzzo sminuzzato, i pomodorini lavati e tagliati a metà e la salsa. Amalgama con attenzione e poni nel frigorifero per una mezz'oretta nel modo che l'insalata si insaporisca.

Merluzzo: il pesce dietetico per eccellenza

Pesce dal **tenore energetico molto basso**, il merluzzo è un alimento ricchissimo di proteine, vitamine del gruppo B, minerali (potassio, ferro, fosforo e iodio) e acidi grassi (Omega 3). Grazie a queste caratteristiche il merluzzo è indicato per chi segue una dieta ipocalorica, utile al **dimagrimento**.

In un regime alimentare sano è raccomandato il consumo di 1-3 porzioni (quantità media compresa tra 100 - 200 grammi) di merluzzo alla settimana. Prediligi il **merluzzo abbattuto** o congelato per evitare rischi di intossicazioni e infezioni.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

