



Insalata di pollo e quinoa

Portata: Insalate

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 280 quinoa
- 3 sovraccosce di pollo, senza pelle
- 1 cipolla dorata
- 3 pomodori secchi*
- 3 coste di sedano
- 2 carote
- 5 olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione:

Sciacquate la quinoa in modo da eliminare la saponina, che la rende amara, fatela asciugare e tostatela leggermente in una casseruola dal fondo spesso.

Coprite la quinoa con 600 ml di acqua e fatela cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Quando è pronta, spegnete il fuoco e lasciatela riposare coperta per 10 minuti, poi salate e condite con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Fate dorare la cipolla, tritata, e i pomodori in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine, unite il pollo e portate a cottura. Quando la carne è cotta, riducetela a filetti e mettetela nuovamente nel tegame a insaporire.

Mescolate la quinoa con il pollo e mettetela sul fondo di un bicchiere, unite il sedano, a cubetti, e le carote, a striscioline. Condite con un filo di olio extravergine e decorate con qualche foglia di sedano.

Ricetta di Rossanina del Santo

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**