



Facile e veloce: golden quinoa al forno

Non avete voglia di cucinare dopo l'allenamento? Questo piatto è la soluzione ideale: fresco, sano e pronto in soli 20 minuti. Perfetto per il meal prep, la sera prima o subito dopo la colazione.

Quantità:

Ricetta per 3-4 porzioni

Ingredienti:

- > 200 g di quinoa
- > 1 cucchiaino di curcuma
- > Sale
- > Verdure a scelta (ad es. carote, broccoli, cipollotti, aglio, pomodori secchi, melanzane)
- > 150 g di tofu affumicato
- > Olio d'oliva
- > Pepe
- > Opzionali, per decorare: rucola, chicchi di melograno, semi di girasole

Preparazione:

1. Cuocere la quinoa: cuocere per circa 10-15 minuti con curcuma e sale fino a ottenere una consistenza morbida. Quindi sciacquare con acqua fredda.
2. Tagliare le verdure: tagliare a pezzetti le verdure e il tofu.
3. Mescolare: mescolare in una ciotola la quinoa, le verdure e il tofu con olio d'oliva, sale e pepe.
4. Cuocere in forno: distribuire il composto su una teglia e cuocere in forno a 180 °C per circa 15-20 minuti finché non sarà leggermente dorato.
5. Decorare: come tocco finale, aggiungere rucola, melograno e semi. Il gioco è fatto!