

INGREDIENTI

1 confezione di Garden Gourmet Polpette di Verdure con Carote, Mais & Piselli

200 g di quinoa

1 cipolla rossa piccola

1 spicchio d'aglio

1 barbabietola bollita

50 g di rucola

6 ravanelli

1 arancia

1 limone

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 mazzetto di aneto

sale e pepe



Provate il mix di sapori di questa insalata originale e veggie! È perfetta per un pranzo leggero o come contorno.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Preparate la quinoa e le verdure

Cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolare e lasciar raffreddare. Tagliate la barbabietola a cubetti e i ravanelli a fettine. Tritate la cipolla e l'aglio e fateli soffriggere in un filo d'olio. Aggiungere i cubetti di barbabietola e friggerli brevemente.

2. Mescolate le verdure alla quinoa e tagliate le arance

Mescolare il composto alla quinoa. Pelare l'arancia fino alla polpa e tagliarla a pezzi.

3. Condite il composto di quinoa e cuocete le Polpette di Verdure

Mescolare leggermente il composto di quinoa con la rucola, l'arancia e i ravanelli. Condire con olio d'oliva, scorza di limone, succo, sale e pepe.

Cuocere le polpette di verdure come indicato sulla confezione.

4. Guarnite, servite e gustate!

Metti l'insalata in una ciotola, aggiungete le polpette e guarnite con l'aneto.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT