

Insalata arcobaleno di quinoa e formaggio

Tempo totale **70 Min** 20 Min Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura **10 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.093 kJ / 500 kcal

Grassi: **20 g** Proteine: **15 g**

Carboidrati: **65 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

45 g	di quinoa bianca
45 g	di quinoa rossa
45 g	di quinoa nera
200 g	di patata dolce, sbucciata e tagliata a dadini
2 cucchiaini	di olio d'oliva
1	avocado maturo, tagliato a dadini
50 g	di formaggio di capra, tagliato a pezzi
0,5	mela, sbucciata e tagliata a dadini
40 g	di noci, leggermente tostate
40 g	di ceci tostati
3 cucchiaini	<u>Salsa di Soia dolce Kikkoman</u> Sale e pepe Prezzemolo fresco per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

45 g di quinoa bianca - **45 g** di quinoa rossa - **45 g** di quinoa nera - Sale q.b.

Cuocere la quinoa bianca, rossa e nera separatamente in pentole diverse, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Una volta cotte, metterle da parte a raffreddare.

Passaggio 2

200 g di patata dolce, sbucciata e tagliata a dadini - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - Sale q.b.

Distribuire la patata dolce su una teglia da forno. Irrrorare con l'olio d'oliva e condire con un po' di sale. Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti, o finché non sarà tenera.

Passaggio 3

1 avocado maturo, tagliato a dadini - **50 g** di formaggio di capra, tagliato a pezzi - **0,5** mela, sbucciata e tagliata a dadini - **40 g** di noci, leggermente arrostate - **40 g** di ceci tostati - **3 cucchiaini** Salsa di Soia dolce Kikkoman

In una ciotola, unire l'avocado, il formaggio di capra, la mela, le noci e i ceci. Condire con la Salsa Dolce per Riso Kikkoman e lasciare marinare per 10-15 minuti.

Passaggio 4

Sale e pepe q.b. - Prezzemolo fresco per guarnire
In una ciotola capiente, mescolare i tre tipi di quinoa. Aggiungere la patata dolce arrostita e gli ingredienti marinati. Mescolare delicatamente per amalgamare. Condire a piacere con sale e pepe. Trasferire su un piatto da portata e cospargere con il prezzemolo tritato. Servire immediatamente.

