

Insalata di quinoa con avocado and noci tostate

Tempo totale **35 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):

2.198 kJ / 525 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

Noci tostate:

- 60 g** anacardi
- 60 g** mandorle (sbollentate)
- 3 cucchiari** [Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman](#)
- 1 cucchiaino** di zucchero

Insalata:

- 200 g** di quinoa
- 1 mazzetto** di ravanelli
- 1** cetriolo
- 5 cucchiari** [Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman](#)
- 2 cucchiari** di succo di limone
- 1 cucchiaino** di miele
- 0,5 cucchiaino** di senape
- 1 cucchiaio** di olio vegetale
- 2** avocado maturi

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 160°C (140°C per il forno a convezione). Tagliare grossolanamente gli anacardi e le mandorle e mescolare in una ciotola con 2 cucchiari di [Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman](#) e con lo zucchero. Stendere su una teglia foderata con carta da forno per circa 20-25 minuti fino a doratura.

Passaggio 2

Mentre le noci tostano, lavare e scolare la quinoa. Cuocere in acqua bollente per circa 15 minuti, successivamente scolare e riporre in un'insalatiera. Lavare e tagliare finemente i ravanelli e il cetriolo e unire alla quinoa.

Passaggio 3

Combinare 5 cucchiari di [Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman](#), 2 cucchiari di succo di limone, miele, olio vegetale e senape e mescolare fino a rendere il composto omogeneo. Versare sull'insalata di quinoa e mescolare. Riporre l'insalata nei piatti. Tagliare l'avocado in due parti e successivamente a fette per guarnire l'insalata, insieme alle noci tostate. A piacimento si può aggiungere del crescione fresco.