

Verdure alla tahina e soia con quinoa

Tempo totale **25 Min** 10 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.004 kJ / 479 kcal

Grassi: **21 g** Proteine: **19 g**

Carboidrati: **59 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

90 g	di cavolo riccio (kale)
300 g	di cavoletti di Bruxelles, sbollentati
50 g	di cipolla rossa
3 cucchiaini	di olio d'oliva
3 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale</u>
1 cucchiaio	di tahini
3 cucchiaini	di acqua
2 cucchiaini	di miele
0,5 cucchiaino	di peperoncino in scaglie
0,5 cucchiaino	di semi di sesamo bianco
140 g	di piselli surgelati
150 g	di quinoa cotta
0,5 cucchiaino	di prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

90 g di cavolo riccio (kale) - **300 g** di cavoletti di Bruxelles, sbollentati - **50 g** di cipolla rossa - **3 cucchiaini** di olio d'oliva - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaino** di tahini - **3 cucchiaini** di acqua - **2 cucchiaini** di miele - **0,5 cucchiaino** di peperoncino in scaglie - **0,5 cucchiaino** di semi di sesamo bianco. Rimuovi i gambi duri dal cavolo riccio, taglia i cavoletti di Bruxelles a metà e affetta la cipolla a spicchi spessi. Salta le verdure in padella con olio d'oliva caldo per 3 minuti. In una ciotola, mescola la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, la tahina, l'acqua, il miele e il peperoncino. Versa la salsa nella padella e cuoci il tutto per 8 minuti finché la salsa non si riduce e le verdure si ammorbidiscono. Cospargi con i semi di sesamo.

Passaggio 2

140 g di piselli surgelati - **150 g** di quinoa cotta - **0,5 cucchiaino** di prezzemolo tritato. Cuoci i piselli per 4 minuti, poi scolali e passali sotto acqua fredda per raffreddarli. Metti la quinoa in un contenitore portapranzo, aggiungi le verdure del passaggio 1 e i piselli cotti. Cospargi il tutto con il prezzemolo tritato.