

# Insalata di quinoa, gamberi e verdure

Passo al volo per augurarvi un buon fine settimana, visto che i giorni stanno volando, ed in un battibaleno siamo già a venerdì!

Visto che oggi splende un bel sole primaverile, almeno qua in Lombardia, vi mostro il piatto che ci siamo preparate qualche giorno fa io e mia figlia a pranzo ( a dire il vero ho preparato io e servito anche a lei, of course!), un piatto che mette allegria anche solo a guardarlo, e che ci ha saziato piacevolmente, lasciandoci un senso di **leggerezza** e di appagamento, anche perchè **gluten free**: una bella **insalata di quinoa, gamberi e verdure!**

Un piatto che, vista la bella stagione in arrivo, credo preparerò con una certa frequenza, anche perchè lo trovo perfetto per disintossicarci un po' e per **alleggerirci dal glutine**, almeno qualche giorno alla settimana!

I buoni propositi ci sono sempre, il difficile è metterli in pratica...mi sono appesantita un sacco quest'inverno, e sì che non sto ferma un attimo, mah...sarà la vecchiaia che incombe?!

...sta di fatto che voglio approfittare della bella stagione per rigenerarmi un po', almeno provarci, che ne dite?!



Avevo in casa [questi magnifici pomodorini](#) trovati nella [Degustabox di febbraio](#), e quindi ho pensato che sarebbe stato bello utilizzarli per dare un tocco di sapore e ulteriore colore a questo piattino...scelta azzeccatissima direi!

Come ricevere la Degustabox anche a casa vostra? [Correte qui](#)...e lo scoprirete!

Print Recipe

## Insalata di quinoa, gamberi e verdure

*un piatto gluten free, leggero, sano e appetitoso*




Tempo di cottura	15 minutes
------------------	------------

Porzioni	2 porzioni
----------	------------

### Ingredienti

- 140 g quinoa mix
- 1 zucchina
- 2 carote piccole
- 1 manciata piselli freschi
- 1/2 vasetto pomodorini secchi rustici sott'olio (circa 80-90 g sgocciolati)
- 12 code di gambero tipo mazzancolle
- 1 pizzico sale fino
- q.b olio di semi di girasole

Tempo di cottura		15 minutes
Porzioni	2 porzioni	
<b>Ingredienti</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 140 g quinoa mix</li> <li>• 1 zucchina</li> <li>• 2 carote piccole</li> <li>• 1 manciata piselli freschi</li> <li>• 1/2 vasetto pomodorini secchi rustici sott'olio (circa 80-90 g sgocciolati)</li> <li>• 12 code di gambero tipo mazzancolle</li> <li>• 1 pizzico sale fino</li> <li>• q.b olio di semi di girasole</li> </ul>		
		

#### Istruzioni

1. Per prima cosa mettere a bollire una pentola con acqua leggermente salata. Risciacquare ben bene la quinoa sotto l'acqua corrente e, una volta portata l'acqua ad ebollizione, cuocerla per il tempo necessario (circa un quarto d'ora).
2. Mentre la quinoa cuoce, pulire le verdure e farle a dadini piccoli e regolari; saltarle in padella con un goccio d'olio, aggiungendo anche i piselli leggermente sbollentati ma ancora ben sodi, salando a piacere. Le verdure devono cuocere ma rimanere belle croccanti.
3. Sgusciare le code di gambero e farle anch'esse saltare in padella insieme alle verdure per alcuni minuti, in modo che si cuociano perfettamente.
4. Una volta pronta la quinoa, scolarla e lasciarla raffreddare; unire le verdure saltate ed i gamberi, unire i pomodorini a pezzetti (ben scolati dal loro olio), poi regolare ancora di sale a piacere e condire con un filo d'olio a crudo. Servire e gustare.

#### Recipe Notes

In base alla stagione, variate pure le verdure e giocate di fantasia! Si potrebbe anche usare un altro tipo di pesce, quali bocconcini di salmone alla piastra, o anche carne, ad esempio dadini di pollo...



*Pensieri e pasticci - 2017*



Che ne dite, non è un bel piatto?!

A noi è molto piaciuto, insieme ad un frutto è stato un pranzo assolutamente perfetto.

Ora scappo, augurandovi un sereno fine settimana; spero nel bel tempo, ho voglia di rimettermi in pista, si!

E voi...che farete di bello?!

dai raccontatemi...

Un abbraccio, alla prossima ricetta!

*Simona*

*sponsored*