Melanzane ripiene vegetariane con quinoa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

2 Melanzane dalla forma allungata

15 Pomodorini

2 cucchiai da minestra Olio extra vergine di oliva

gr 100 Quinoa

2 spicchi di Aglio

4/5 steli di Prezzemolo

Succo di un limone

un pizzico di Sale Integrale

ml 200 Acqua

NB. l’aglio può essere omesso per i regimi alimentari che non lo prevedono

PROCEDIMENTO:

Per preparare le melanzane vegetariane ripiene di quinoa, inizia sciacquando bene la quinoa sotto l’acqua corrente. Porta ad ebollizione una pentola con acqua salata e cuoci la quinoa per circa 15 min. Lavare e pulisci le melanzane, svuotale della polpa con l'aiuto di un coltello e taglia a cubetti la polpa della melanzana.

Con un coltello trita l'aglio.

Taglia a tocchetti dei pomodorini e mescolali con l'aglio, la polpa della melanzana, l'olio, il sale e la quinoa. Prendi una teglia foderata con carta da forno e disponici sopra le melanzane svuotate.

Intanto riscalda il forno a 180/200 gradi

Riempi le melanzane con il composto formato, infornale e fai cuocere per 20/25 minuti

Tritare il prezzemolo, spremi un limone e appena le melanzane sono cotte irrora con il succo del limone, spolvera il prezzemolo e servi calde o tiepide.

PRANZO, CENA

ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, CONTORNO

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MIN

TEMPO DI COTTURA: 40 MIN

COSTO: BASSO