

Ricette equilibrate– vegana

Quinoa con ragù di ceci e peperoni



Valori nutritivi per porzione

Energia	501 kcal	
Proteine	21 g	17%
Carboidrati	77 g	61%
Grassi	12 g	22%

% del fabbisogno energetico tot.

Ricette equilibrate– vegana

Quinoa con ragù di ceci e peperoni

Per 4 porzione

Ingredienti

- 2 peperoni rossi
- 2 cipolle
- 4 spicchi d'aglio

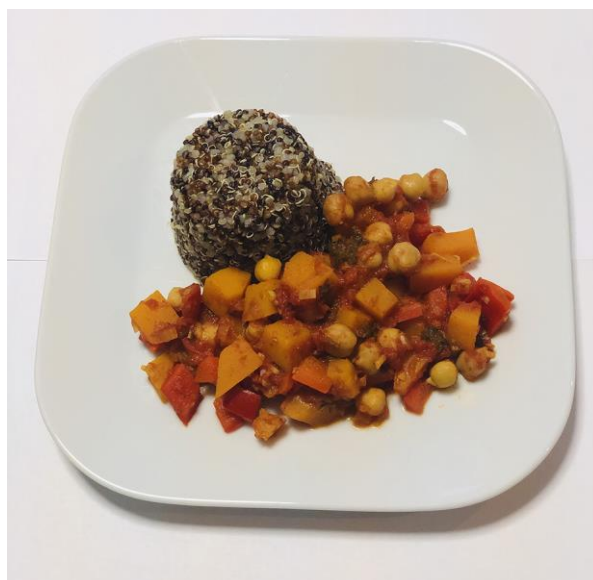
- 2 c. d'olio di colza
- 2 c. di curry in polvere
- 1 c.no di cannella
- 1 c.no di paprika

- 1dl di brodo vegetale
- 800g di pomodori a pezzetti in scatola

- 500 g zucca (sbucciata)
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Ca. 600 g di ceci (in barattolo / precotti) o ceci secchi (ca. 240 g)

- sale
- pepe

- 200 g di quinoa (peso a secco)



Preparazione

Tagliare i peperoni a pezzetti, tritare le cipolle e l'aglio e soffriggere tutto in olio per circa 2 minuti. Quindi condire con le spezie (curry, cannella e paprika). Aggiungere il brodo vegetale e cuocere per alcuni minuti, poi aggiungere i pomodori, condire con sale e pepe e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

Tagliare la zucca a cubetti, aggiungerla e far bollire per 10 min circa. Tritare il prezzemolo e aggiungerci i ceci. Far bollire per circa 5 minuti.

Basarsi sull' assaggio.

Preparare la quinoa secondo le istruzioni del pacchetto e servire tutto insieme.