



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Costine con quinoa colorata - insalata e insalata verde in foglia



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	630 kcal	
Proteine	27 g	17%
Carboidrati	50 g	32%
Grassi	34 g	49%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Costine con quinoa colorata - insalata e insalata verde in foglia

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione: ca. 90 minuti

Marinatura: ca. 3 - 12 ore

Ingredienti

Costine:

- 800 g costine di maiale svizzero (carré)
- 5 c. miele
- 1 c. aceto di mele
- 2 c.ni paprica dolce in polvere, sale
- 1 c. concentrato di pomodoro

Quinoa-insalata:

- 200 g quinoa
- 200 g pomodori ciliegini
- 1 cetriolo, tagliato a dadi
- 1 peperone giallo, tagliato a dadi
- 1 cipolla rossa, tagliata a metà e a striscioline sottili
- ½ mazzetto prezzemolo, tritato
- ½ mazzetto menta, tritata

Salsa:

- 2 c. olio di colza
- 3 c.ni succo di limetta
- 1 c.no miele
- sale, pepe
- all'occorrenza 1- 2 c. brodo di verdure



Insalata verde in foglia:

- 200 g insalata verde mondata

Salsa:

- 2 c. olio d'oliva o di colza
- 2 c. aceto balsamico
- 1 c.no senape
- sale, pepe

Preparazione

mescolare con aceto, paprica in polvere, sale e concentrato di pomodoro. Spennellare le costine con la marinata, metterle in una vaschetta di alluminio, coprire con una pellicola e conservare in frigorifero per 3-4 ore o preferibilmente tutta la notte.

Togliere le costine dalla marinata e lasciare sgocciolare bene. Conservare la marinata. Far cuocere le costine in forno preriscaldato a 160° per circa 60 minuti. Di tanto in tanto spennellare sempre con la marinata.

Nel frattempo, cuocere la quinoa in 4 dl di acqua salata per 5 minuti, quindi lasciare riposare per 10-15 minuti sulla piastra del fornello spenta, finché la quinoa abbia assorbito tutta l'acqua. Lasciar raffreddare un po'. Mescolare tutti gli ingredienti per la salsa e amalgamare con la verdura tagliata e la quinoa. Insaporire con sale e pepe.

Disporre le costine con l'insalata di quinoa colorata, condire l'insalata verde con la sua salsa.