

Ricette vegane equilibrate

Bowl di quinoa e verdure



Valori nutrizionali per una

Energia	685 kcal
Proteine	26 g
Grassi	25 g
Carboidrati	75 g

Ricette vegane equilibrate

Bowl di quinoa e verdure

4 persone

Ingredienti

2 Patate dolci, pelate e tagliate a cubetti
600 g Fagiolini
2 EL Olio vegetale (a.e colza)
Sale e pepe

200 g Barbabietole cotte, tagliate a cubetti
600 g Ceci cotti

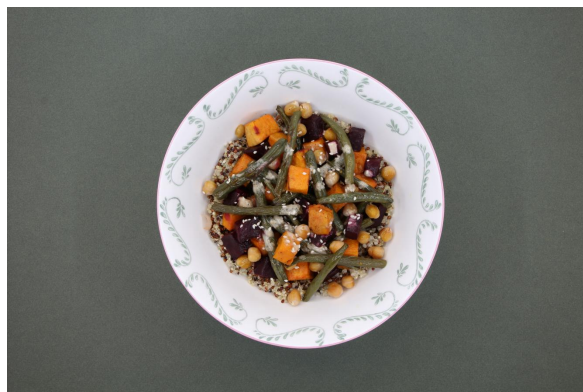
200 g Quinoa tricolore

Per la salsa

40 g Tahina
2-4 C Acqua

Sale, Pepe, Cumino

4 C Sesamo



Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200C.
2. Lavare e mondare i fagiolini, dimezzarli se necessario. Pelare e tagliare a cubetti le patate dolci.
3. Mettere le patate e i fagiolini in una ciotola con olio, sale e pepe e mischiare. Mettere il tutto su una teglia da forno e infornare per 20-30 minuti.
4. Aggiungere alla teglia, le barbabietole e i ceci, girare ed infornare per altri 10-15 minuti.
5. Nel mentre cuocere la quinoa come da imballaggio.
6. Per la salsa, diluire la Tahina in un po'd'acqua, aggiungerla poco a poco finché non si raggiunge la consistenza desiderata. Condire con sale, pepe e cumino.
7. Quando tutti i passaggi sono terminati, mettete la quinoa in una ciotola, aggiungere le verdure e annaffiare con la salsa. Guarnire con del sesamo