



# RICETTE ALLA QUINOA dello chef FLAVIO SOLORZANO

patron del ristorante 'Señorío De Sulco' a Lima

Flavio S.



## INSALATA DI QUINOA, FRUTTA SECCA E MELA

### Ingredienti

2 tazze di quinoa  
2 mele verdi  
1/4 di tazza di uva passa  
1/4 di tazza di mandorle tostate  
1/4 di tazza di noci pecan  
Rucola a piacere

### Preparazione della vinaigrette

1 tazza di olio vegetale  
1/2 tazza di aceto di mele  
3 cucchiaini di zucchero di canna  
1 cucchiaino di senape di Digione  
sale qb  
pepe bianco qb

### Preparazione

Portare a bollore una pentola d'acqua e cucinare la quinoa per circa 11 minuti.

Scolare e sciacquare la quinoa cotta sotto l'acqua fredda.

Fare in modo che l'acqua venga scolata del tutto e porre la quinoa ad asciugare su di un piatto o vassoio.

Intanto tagliuzzare grossolanamente l'uva passa, le mandorle e le noci pecan.

Lavare e tagliare la rucola.

Pelare e grattugiare la mela.

Mescolare il tutto con la quinoa e lasciare riposare insieme per qualche minuto.

Unire tutti gli ingredienti per la vinaigrette, emulsionare con la frusta.

Aggiungere la vinaigrette ottenuta all'insalata di quinoa.

## CEVICHE A BASE DI QUINOA

### Ingredienti

- 3 cucchiaini di olio vegetale
- 4 spicchi d'aglio tritati
- 1 cucchiaino di pasta aji (può essere sostituita da una salsa ristretta di peperoncini piccanti)
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di origano in polvere
- 2 cucchiaini di curcuma
- 200 gr di cipolla bianca
- 2.5 lt di brodo di pollo o vegetale
- 250 gr di quinoa
- 1 cucchiaio di manioca cruda grattugiata
- 2 cucchiaini di sale
- 1 peperone giallo di medie dimensioni
- 100 gr di yuyo (erbette)
- $\frac{3}{4}$  di tazza di latte fresco
- 5 cucchiaini di prezzemolo tritato
- Il succo di 4 limoni
- 5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 60 gr di cipollotti

### Preparazione

Grattugiare la manioca usando la parte spessa della grattugia.

Tagliare la cipolla a piccoli cubetti e schiacciare l'aglio col mortaio.

Scaldare leggermente l'olio in una padella, aggiungere l'aglio, la pasta aji piccante, la cipolla e le spezie, soffriggere lentamente per 10 minuti.

Aggiungere il brodo, la quinoa e cominciare la cottura.

Dopo 10 minuti aggiungere la manioca grattugiata, il sale e il peperone tagliato a piccoli pezzi, continuare la cottura e dopo 20 minuti aggiungere il latte, le erbette e il prezzemolo.

Mescolare di tanto in tanto e lasciar sobbollire finché non si addensa. Spegnerne.

Servire in un piatto condendo con abbondante olio d'oliva e cipollotti tritati.

## HAMBURGER DI QUINOA

### Ingredienti

250 gr Quinoa cotta

250gr funghi champignon

mezza cipolla bianca

2 cucchiaini burro

200 gr melanzane

2 cucchiaini olio di oliva

1 aglio tritato

pepe nero qb

sale qb

1 cucchiaino farina di chuño (fecola di patate)

corn flakes/fiocchi di quinoa qb

olio vegetale qb

pane per hamburger

formaggio paria

formaggio tipico peruviano leggermente salato  
e una consistenza media)

pomodoro

foglia di lattuga

salsa Uchucuta

(salsa tipica peruviana a base di pomodoro)

### Preparazione

Tritare la cipolla e caramellizzarla nell'olio di oliva.

Tritare i funghi già puliti e metterli nella padella con il burro e rosolarli perchè perdano la loro acqua. Spegnerli, farli raffreddare e tenerli da parte. Tagliare in due per il lungo la melanzana, versarci sulle due metà un filo d'olio e metterle in forno a 170°C per 40 minuti o fino a quando non è cotta, togliere dal forno e con l'aiuto di un cucchiaino togliere la polpa.

Mettere la polpa in una padella e farla rosolare finchè non si asciughi. Mescolare la quinoa cotta, i funghi, la cipolla e la melanzana e tritare il tutto con un tritacarne.

Unire al composto l'aglio, il sale, la farina di patate, il pepe mescolando bene per 5 minuti e poi formare gli hamburger.

Passare gli hamburger nei fiocchi di quinoa e friggerli.

## TORTA DI QUINOA

### Ingredienti

- ¼ di tazza di quinoa
- 1 tazza di acqua calda
- 1 tazza di quinoa cotta
- ¼ di tazza di latte fresco intero
- ¼ tazza di burro sciolto
- ¼ di tazza di olio
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 4 uova
- 1 tazza di zucchero di canna
- 1 tazza di cacao
- 2 cucchiaino di lievito per dolci in polvere
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ¼ di cucchiaino di sale

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 160°C.

In una ciotola capiente mettere la quinoa e aggiungere poco per volta l'acqua calda e mescolare energicamente per 2 minuti con il frullatore.

Aggiungere la quinoa cotta, il latte, il burro sciolto e l'olio mescolando per 1 minuto.

In seguito unire le uova e la vaniglia, continuando a mescolare fino a unire tutti gli ingredienti in modo uniforme.

Lasciare riposare l'impasto.

In un'altra ciotola setacciare lo zucchero, il cacao, il lievito, il bicarbonato e il sale.

Unire al composto liquido mescolando con l'aiuto di un frullatore fino a quando l'impasto non risulti uniforme.

Versare l'impasto in uno stampo ricoperto da carta da forno.

Infornare per 30 minuti circa (verificare che sia pronto, introducendo uno stuzzicadenti al centro e accertarsi che esca pulito),

tirare fuori dal forno e lasciare raffreddare completamente prima di toglierlo dallo stampo.

**ProgettoMondo Mlal**, è un'organizzazione non governativa (Ong) di cooperazione internazionale che promuove Programmi di Sviluppo con l'invio di cooperanti in America latina e Africa e il sostegno dei gruppi di volontari sul territorio italiano.

Da 50 anni ProgettoMondoMlal sostiene il diritto al cibo, poiché la fame e la malnutrizione sono uno dei primi fattori della così detta 'trappola della povertà'. Le persone che non possono permettersi cibo nutriente per sé e per le loro famiglie non sono nemmeno in grado di guadagnare il necessario per sottrarsi alla povertà e alla fame, per avere riconosciuta una dignità umana. ProgettoMondoMlal punta ad assicurare ai più giovani un'alimentazione adeguata al loro sviluppo, ma anche a promuovere la partecipazione attiva dei beneficiari per uno sviluppo che sia duraturo nel tempo.

Ecco perché ci impegniamo con programmi di cooperazione allo sviluppo e attività di volontariato, sosteniamo da 50 anni il lavoro delle famiglie contadine, contriamo alla lotta alla malnutrizione e all'insicurezza alimentare, promuoviamo con i nostri progetti un'economia solidale, difendiamo la dignità umana di bambini lavoratori, adolescenti trasgressori e migranti; contribuendo alla crescita della solidarietà e allo scambio internazionale.

# #IONONMANGIODASOLO



Viale Palladio 16, 37138 Verona

Tel 045.8102105 - fax 0458103181

Per informazioni: [iononmangiodasolo@mlal.org](mailto:iononmangiodasolo@mlal.org)