

« Tabulé de quinoa » – Quinoa il graun dal desert d'Atacama

Il graun quinoa è original da las planiras dal desert da Atacama en il nord da Chile. Il territori fascinant dal «altiplano» da Atacama en sa chatta sin passa 3500 meters sur mar e porscha cundiziuns idealas per la plantaziun dal graun quinoa. Las notgs fraidas e temperaturas autas durant il di. Maeggie Della Valle propona ina salata da quinoa.



Tips:

Laschar buglir il graun da quinoa cun l'ieli d'uliva e figlia d'arbaja durant 20 minutas.

Agiunscher il suc da citrona ed il zutger, cundir cun sal e paiver e laschar sfradar.

Tagliar en quadrels ils peperonis e la cucumera, mundar la tomata e tagliar quadrels, manizzar la tschagula e tagliar fin il peterschigl.

Maschadar tut cun il graun quinoa e laschar trair durant ina ura.

Servir sco salata tar ina grillada u tenor giavisch e plaschair.

Ins po era emplenir ina cuppina cun la salata e lura cupitgar sin il taglier e decorar tenor gust.

Bun appetit!

Ingredientias

Recept per quatter persunas:

- ½ cuppin graun quinoa
- 1 peperoni verd
- ½ peperoni cotschen
- 2 tomatas
- 2 tschagulas
- 1 cucumera
- sal / paiver
- 1 tschadun zutger
- peterschigl
- ½ cuppin suc da citrona
- Figlia d'arbaja
- 2 tschaduns ieli d'uliva