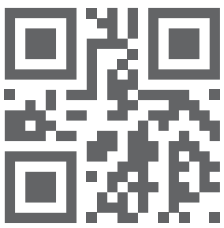




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# QUINOA AMB VERDURES

## Ingredients (4 pax)

- 200 grams de quinoa
- 1 carabassí mitjancer
- 1 ceba mitjancera
- 1 pebre vermell
- Tomàtiga capolada
- 60 grams de nous
- 150 grams de llagostins o gambes (opcional)
- Oli d'oliva verge extra



## Elaboració

Rentau la quinoa amb abundant aigua amb l'ajuda d'un colador. Coeu la quinoa prèviament rentada. Posau-la a coure durant 15 minuts en 2 parts i 1/2 d'aigua per 1 de quinoa.

Rentau i tallau les verdures en brunoise (daus petits), salpebrau-les i saltau-les. Posteriorment, mesclau-les amb la quinoa i corregiu de sal. Afegiu les nous reservant-ne 4 de mitges per decorar. Afegiu 4 cullerades soperes de tomàtiga capolada i emplatau.

Acabau decorant el plat amb les gambes saltades (opcional) i la meitat de nou.

**#DillunsSenseCarn**

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

