#### **OLIO CUORE**

# Sformatino di quinoa, salmone e avocado



### Ingredienti

- 125 g quinoa
- 100 g salmone affumicato a fette
- 1/2 avocado
- 2 uova piccole
- 1 cucchiaio succo di limone
- erba cipollina
- qb pangrattato
- 2 cucchiai Olio Cuore
- Sale Iposodico Iodato Cuore

• Portata: Antipasti

• Tempo: 25"

• Persone: 5

• Calorie: 170.49 Kcal

• Grassi: 12.28 g

### **Preparazione**

- Sciacquare molto bene la quinoa in acqua fredda cambiando l'acqua due-tre volte.
- Portare a bollore l'acqua salata e cuocere la quinoa per 18/20 minuti Scolare e condire con l' **Olio di Mais Cuore**.



• Alla quinoa unire 70 g di salmone a cubetti e l'erba cipollina.



- Aggiungere le uova e mescolare.
- Versare il composto di quinoa negli stampini di alluminio di Ø 8 cm leggermente unti e cosparsi con il pangrattato. Infornarli a 180° per 18 minuti, poi sfornarli.



- Prelevare dagli stampini gli sformatini e porli sul piatto di servizio.
- Sbucciare l'avocado, tagliarlo a cubetti e condirlo con succo di limone.



• Decorare gli sformatini con i cubetti di avocado, il salmone affumicato rimasto, tagliato a listarelle e servire.



## La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico