OLIO CUORE

Insalata di quinoa rossa e asparagi con quenelle di formaggio



Ingredienti

- 120 g quinoa rossa
- 1 mazzo asparagi
- 120 g formaggio fresco spalmabile light
- erba cipollina
- 1/2 limone
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 172.96 Kcal**
- **Grassi: 12.08 g**

Preparazione

- Sciacquare molto bene e ripetutamente la quinoa in acqua fredda.
- Cuocere la quinoa rossa per 15/18 minuti circa in acqua salata (verificare il tempo di cottura sulla confezione).



- Mondare gli asparagi e lessarli con le punte fuori dall’acqua. Scolarli e tagliarli a pezzi



- Trasferire la quinoa in una ciotola, unire gli asparagi, condire con l’**Olio di Mais Cuore** e mescolare.



- Aromatizzare il formaggio con scorzette di limone ed erba cipollina tritate, salare, pepare e mescolare.

- Disporre nel piatto l’insalata di quinoa con gli asparagi.



- Con l’aiuto di due cucchiai formare le quenelle di formaggio e porle sull’insalata, poi servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico