OLIO CUORE

Quinoa con edamame, peperoni e fiori di zucca



Un'idea adatta a tutti e perfetta da mangiare fresca per portare l'estate a tavola!

Ingredienti

- **Maionese Vegetale Cuore**
- 250 g di quinoa
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 100 g edamame
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- **Olio di Mais Cuore**
- 700 ml brodo vegetale
- pepe
- Fiori di zucca per decorare

- **Portata: Antipasti**
- **Persone: 4**

https://www.youtube.com/embed/irNsQzYLf8g?rel=0

Preparazione

Affettare i peperoni a striscioline e farli saltare con un filo di **Olio di Mais Cuore**. Nel frattempo, sbollentare gli edamame e metterli da parte.

Lavare la quinoa, sciacquandola bene in un colino a maglie strette. Scolarla e aggiungerla ai peperoni unendo anche il brodo vegetale mescolando fino a raggiungere la cottura (ci vorranno circa 15 minuti).

A cottura quasi terminata, unire gli edamame. Impiattare unendo la **Maionese Vegetale Cuore** e decorando con i petali dei fiori di zucca e il prezzemolo.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sono fagioli di una varietà di soia che vengono raccolti ancora acerbi. Sono molto usati nella cucina orientale sia sgusciati che con il baccello. Hanno un contenuto elevato di proteine e apportano sia minerali (in particolare ferro, calcio, potassio, fosforo, zinco) che vitamine (soprattutto folati).