



# QUINOA DAY

Ricette del CFP  
Alberghiero

Acqui Terme, 02 luglio 2019

# VELLUTATA DI SPINACI E PATATE CON QUINOA

## Ingredienti:

SPINACI	GR. 150	BRODO VEGETALE	DL. 3
PATATE	GR. 200		
CIPOLLA	N. 6		
TIMO	GR. 30		
OLIO E.V.O.	Q.B.		

## Procedimento:

Far soffriggere la cipolla tagliata a julienne, aggiungere le patate tagliate finemente a fette e lasciare stufare per dieci minuti.

Bagnare quando necessario con il brodo vegetale e continuare la cottura per un quarto d'ora circa.

Aggiungere gli spinaci tagliati a julienne e portare la vellutata a cottura. Frullarla e metterla in caldo.

Bollire per 10-12 minuti la quinoa, scolarla e servirla posizionandola al centro di una fondina insieme alla vellutata di spinaci. Guarnire con una cialda di parmigiano a spirale aromatizzata alla paprika.

# **NUGGETS DI CONIGLIO CBT E CASTAGNE CON QUINOA CROCCANTE**

## **Ingredienti:**

<b>QUINOA</b>	<b>GR. 350</b>	<b>GRANA PADANO</b>	<b>GR. 150</b>
<b>POLPA DI CONIGLIO</b>	<b>GR. 150</b>	<b>PANE BIANCO</b>	<b>GR. 100</b>
<b>CASTAGNE</b>	<b>GR. 200</b>		
<b>UOVA</b>	<b>N. 6</b>		
<b>TIMO</b>	<b>GR. 30</b>		
<b>OLIO E.V.O.</b>	<b>Q.B.</b>		

## **Procedimento:**

**Far bollire per 10 minuti 150 grammi di quinoa e scolare. Cuocere nel latte le castagne portandole a cottura.**

**Amalgamare la quinoa, le castagne per metà passate al setaccio e per metà tagliate a piccoli cubetti, le uova, il pane ammollato nel latte e ben strizzato ed il grana padano. Ottenere un composto liscio ed omogeneo.**

**Tagliare a striscioline la polpa di coniglio ed aggiungerla al precedente composto. Regolare di gusto con sale e pepe, il timo tritato finemente. Disporre il composto in speciale coppa pasta e mettere sottovuoto estraendo più aria possibile. Cuocere in bagno termostato con un roner per 2 ore a 62°. In alternativa si può cuocere in forno a vapore avendo la cura di allungare il tempo di cottura di 30 minuti circa.**

**Abbatte in positivo a +3. Tagliare a listarelle la terrina ottenuta passarla nella farina, nell'uovo e infine nella quinoa. Friggere i nuggets e decorarli con insalatine fresche, germogli e rombi di pomodori pelati a vivo.**

## **POLPETTE DI QUINOA E GAMBERI CON BRUNOISE DI VERDURINE PROFUMATE ALLA MAGGIORANA**

### **Ingredienti:**

<b>PEPERONI</b>	<b>GR. 150</b>	<b>QUINOA</b>	<b>GR. 350</b>
<b>MELANZANE</b>	<b>GR. 200</b>	<b>GAMBERI</b>	<b>GR. 300</b>
<b>CIPOLLA ROSSA</b>	<b>N. 6</b>	<b>FARINA DI CECI</b>	<b>GR. 100</b>
<b>ZUCCHINE</b>	<b>GR. 30</b>	<b>ALBUME D'UOVA</b>	<b>N. 5</b>
<b>OLIO E.V.O.</b>	<b>Q.B.</b>	<b>GRANA PADANO</b>	<b>GR. 100</b>

### **Procedimento:**

**Tagliare tutte le verdure a brunoise e farle saltare in padella con l'olio e.v.o.**

**Far bollire la quinoa scolarla e lasciarla raffreddare in abbattitore.**

**Per il composto delle polpette amalgamare la quinoa con i gamberi, gli albumi, il grana padano e la farina di ceci.**

**Formare le polpette impanarle e friggerle in abbondante olio d'arachide.**

**Servirle accompagnate dalle verdure croccanti e guarnite con insalatine, germogli e con un olio aromatizzato alla maggiorana.**

# GELATO DI QUINOA RICOPERTO

## Ingredienti:

QUINOA	GR. 500
MANDORLE A LAMELLE TOSTATE	GR. 60
GRANELLA DI NOCE	GR. 60
UVETTA SULTANINA	GR. 80
CARAMELLO SALATO	GR. 300
CARAMELLO SALATO (PANNA GR. 500, ZUCCHERO GR. 350, SALE GR. 5/7)	
CIOCCOLATO AL LATTE	GR. 700
BURRO DI CACAO	GR. 200
GRANELLA DI NOCCIOLE	GR. 100

## PROCEDIMENTO:

Lessare la Quinoa e lasciarla indietro di cottura, aggiungere le mandorle, le noci, l'uvetta sultanina e il caramello salato, mettere negli stampi e abbattere in negativo.

Preparare la glassa con gli altri ingredienti.

Glassare ancora congelato e lasciare stemperare a temperatura ambiente.