



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

# Costine con quinoa colorata - insalata e insalata verde in foglia



## Valori nutritivi per porzione

## % del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	630 kcal	
Proteine	27 g	17%
Carboidrati	50 g	32%
Grassi	34 g	49%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

# Costine con quinoa colorata - insalata e insalata verde in foglia

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione: ca. 90 minuti

Marinatura: ca. 3 - 12 ore

## Ingredienti

### Costine:

800 g	costine di maiale svizzero (carré)
5 c.	miele
1 c.	aceto di mele
2 c.ni	paprica dolce in polvere, sale
1 c.	concentrato di pomodoro

### Quinoa-insalata:

200 g	quinoa
200 g	pomodori ciliegini
1	cetriolo, tagliato a dadi
1	peperone giallo, tagliato a dadi
1	cipolla rossa, tagliata a metà e a striscioline sottili

½ mazzetto	prezzemolo, tritato
½ mazzetto	menta, tritata

### Salsa:

2 c.	olio di colza
3 c.ni	succo di limetta
1 c.no	miele
	sale, pepe
	all'occorrenza 1- 2 c. brodo di verdure



### Insalata verde in foglia:

200 g	insalata verde mondata
-------	------------------------

### Salsa:

2 c.	olio d'oliva o di colza
2 c.	aceto balsamico
1 c.no	senape
	sale, pepe

## Preparazione

mescolare con aceto, paprica in polvere, sale e concentrato di pomodoro. Spennellare le costine con la marinata, metterle in una vaschetta di alluminio, coprire con una pellicola e conservare in frigorifero per 3-4 ore o preferibilmente tutta la notte.

Togliere le costine dalla marinata e lasciare sgocciolare bene. Conservare la marinata. Far cuocere le costine in forno preriscaldato a 160° per circa 60 minuti. Di tanto in tanto spennellare sempre con la marinata.

Nel frattempo, cuocere la quinoa in 4 dl di acqua salata per 5 minuti, quindi lasciare riposare per 10-15 minuti sulla piastra del fornello spenta, finché la quinoa abbia assorbito tutta l'acqua. Lasciar raffreddare un po'. Mescolare tutti gli ingredienti per la salsa e amalgamare con la verdura tagliata e la quinoa. Insaporire con sale e pepe.

Disporre le costine con l'insalata di quinoa colorata, condire l'insalata verde con la sua salsa.