

## Quinoa con fagiolini, taccole, mirtilli e crema d'uovo alla senape

Scegli il piatto unico per ogni tuo pasto! Prova la nostra fresca ricetta vegetariana di quinoa con fagiolini, taccole, mirtilli e crema d'uovo alla senape.



Mai come in estate quello che più ricerchiamo nei piatti di ogni giorno sono **praticità, leggerezza ed energia**. Ecco perché abbiamo pensato a un **menu giornaliero completo** dalla colazione, agli irrinunciabili spuntini pezzafame, dal pranzo, fino alla cena! La ricetta di oggi chiude la giornata con la cena, e quale scelta migliore di una proposta di **piatto unico**? Prova la nostra **ricetta vegetariana di quinoa con fagiolini, taccole, mirtilli e crema d'uovo alla senape**.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

### Ingredienti

(per 2 persone)

**160 g di quinoa Despar Vital**

200 g di fagiolini

200 g di taccole

60 g di mirtilli

4 uova

**1 cucchiaio di senape media Despar**

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Sale e pepe q.b.

### Procedimento

1. Sciacqua la quinoa per eliminare la saponina presente nei chicchi, quindi cuocila in acqua bollente leggermente salata rispettando i tempi indicati nella confezione.
2. Lava i fagiolini e le taccole, spuntali e tagliali in tre parti. Cuoci le verdure in un cestello coperto sfruttando il vapore emesso per la cottura della quinoa.
3. Cuoci anche le uova in un pentolino partendo da acqua fredda per circa 6 minuti dal bollore. Raffredda le uova, sgusciame e separa il tuorlo dall'albume.
4. Trasferisci in un recipiente dai bordi alti i tuorli assieme alla senape, due cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Frulla fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi poca acqua al bisogno per raggiungere la consistenza desiderata. Taglia l'albume a quadratini quindi aggiungilo alla salsa e mescola bene.