



## Quinoa rossa con zucca e curcuma, gusto e salute in autunno

**Un piatto dal gusto delicato, semplice da replicare e che unisce due ingredienti autunnali. Inoltre è gluten-free e adatto anche nella dieta dei vegani.**

Nella **quinoa rossa con zucca e curcuma**, la dolcezza della cucurbitacea si sposa perfettamente con il gusto semplice della [quinoa](#) e, per dare decisione al piatto, è stato speziato con abbondante [curcuma](#).



Quinoa rossa con zucca e curcuma (Foto © Maria Carola Leone).

## Quinoa, il gluten free coltivato da oltre 5000 anni

La **quinoa** è una pianta erbacea appartenente alla stessa famiglia degli spinaci che affonda le sue origini nel Sud America. Ne esistono diverse varietà ma quelle più diffuse sono la [quinoa rossa e quella bianca](#). La prima, anche se cuoce di più, è adatta alle insalate e alle preparazioni più elaborate, la seconda, di rapida cottura, è indicata per le zuppe.

Tra gli alimenti più nutrienti e leggeri, adatto anche alle diete ipocaloriche, la quinoa è ricchissima di proteine, fosforo, potassio, magnesio, ferro e zinco. Inoltre non contiene glutine ed è un'ottima soluzione per chi soffre di celiachia.

## Zucca, la regina dell'autunno

Immancabile nella cesta autunnale di ogni cucina, la [zucca](#) è presente in tante ricette tradizionali della cucina italiana. Gustosa e salutare, è **consigliata nelle diete povere di calorie e per i diabetici**, grazie allo scarso contenuto di glucidi.

## Curcuma, irresistibile spezia

La **curcuma** è una spezia molto antica di origini indiane che dona ai piatti un gusto raffinato e un colore invitante. Tra le numerose proprietà benefiche, è un antiossidante, antitumorale, disintossicante ed è capace di migliorare il sistema cardiovascolare.

## Ricetta Quinoa rossa con zucca e curcuma

---

## Ingredienti

- 100 gr di quinoa rossa
- 200 gr di acqua
- 200 gr di zucca gialla
- 200 gr di olio di semi per friggere
- 40 gr di foglioline di basilico
- Sale e peperoncino q.b.
- Un cucchiaino di curcuma

## Preparazione

1. Lavare e sbucciare la zucca gialla. Tagliarla a fettine di circa 0,5 centimetri e friggerle in abbondante olio di semi, quindi disponetele in un piatto con carta da cucina in modo che assorba l'olio in eccesso.
2. Salate e pepate la zucca, decorandola con qualche fogliolina di basilico.
3. Lavare la quinoa sotto l'acqua corrente, così da eliminare i residui di saponine, e farla bollire per circa 40 minuti in una quantità d'acqua doppia rispetto al peso della quinoa stessa.
4. Impiattare versando prima la quinoa, senza il liquido di cottura, e adagiando sopra le fettine di zucca, precedentemente cotte. Spolverare con la [curcuma](#) e servire.

© Articolo di Maria Carola Leone

### Data di creazione

16/11/2017

### Autore

redazione