



Zucchine ripiene di quinoa al pesto di rucola e alici

Che siano peperoni, zucchine o melanzane, farcite in modo più o meno elaborato, le verdure ripiene sono uno dei must della stagione estiva per la loro versatilità.



Zucchine ripiene di quinoa al pesto di rucola e alici (Foto © Rita Mighela).

Le verdure si possono farcire con vari tipi di ingrediente, dalla pasta ai cereali, dal pesce alla carne fino ai formaggi. Spesso le alte temperature estive inducono a desistere dal prepararle, ma ci sono alternative all'accensione del forno, che permettono risultati altrettanto apprezzabili. Con meno tempo e fatica, si possono portare a tavola varianti appetitose e anche più sane.

Un esempio ve lo proponiamo con le **zucchine tonde ripiene di quinoa** condita con un delizioso **pesto di rucola e alici**. Non è prevista cottura in forno e il risultato è un piatto più fresco e digeribile.

Curiosità sulla quinoa, protagonista di questo piatto.

Spesso, viene confusa con i cereali, ma in realtà, pur avendo proprietà nutritive molto simili, non appartiene a tale famiglia. La [quinoa](#) fa parte delle [Chenopodiaceae](#), come gli spinaci e le barbabietole.

Le **parti commestibili sono rappresentate dai semi e dalle foglie**. I semi possono essere consumati interi in zuppe e insalate oppure trasformati in farina, mentre le foglie sono ingredienti per cucinare gustose zuppe e insalate.

Per tanti anni, la quinoa (o kinwa in qechua) ha rappresentato una ricca fonte di sali minerali e proteine per le popolazioni indigene del Centro America, che la consideravano alimento sacro ed

era al centro di rituali religiosi. Per questo motivo, la sua coltivazione è stata proibita dai conquistatori europei ma i nativi riuscirono a salvare questa pianta dall'estirpazione e dalla distruzione, mettendo al sicuro i suoi semi.

Negli ultimi anni è stata introdotta con successo nella nostra alimentazione, entrando a pieno titolo nelle nostre abitudini alimentari anche perchè, essendo **senza glutine**, è ottima per l'alimentazione dei celiaci.

Ricetta Zucchine ripiene di quinoa al pesto di rucola e alici

Ingredienti per 4 porzioni

- 4 **zucchine tonde** medie
- 120 grammi di quinoa
- 150 grammi di treccia fiordillate
- 4 alici sott'olio
- 1 mazzetto di rucola
- 6 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavare e asciugare le zucchine tonde, eliminare il picciolo e dividerle a metà. Con un cucchiaino scavarne la polpa e tenerla da parte.

Cuocere i gusci di zuccina a vapore per circa 15 minuti, facendo attenzione che non diventino troppo morbide.

Preparare una ciotola con acqua molto fredda e una decina di cubetti di ghiaccio. Appena le zucchine saranno cotte, tuffarle nell'acqua fredda. Questo procedimento fermerà la cottura e, inoltre, impedirà che diventino scure. Dopo un paio di minuti toglierle e posarle capovolte in un colapasta, perché si asciughino.



Appena cotte, tuffare le zucchine in acqua con ghiaccio per fermare la cottura e mantenere vivo il colore.

Preparare anche gli altri ingredienti. Sciacquare più volte la quinoa in acqua corrente con l'aiuto di un colino ampio e a maglie fitte. Strofinarla con le dita per eliminare l'amaro. Trasferirla in un tegame e ricoprirla d'acqua, unire ½ cucchiaino raso di sale e far cuocere a fiamma molto bassa per 10 minuti. Spegnerla e lasciare che assorba l'acqua restante. Unire 1 cucchiaio d'olio, mescolare e far freddare. Tagliare la treccia fiordilatte a cubetti e far scolare in un colino.

In un boccale mettere l'olio restante, unire la polpa delle zucchine, le alici e passare con un frullatore ad immersione. Aggiungere la rucola e passare ancora. Usare il composto per condire la quinoa ormai fredda, aggiungere i cubetti di fiordilatte e mescolare.

Adagiare le zucchine su un piatto da portata, riempirle con il composto di quinoa, spruzzare un pizzico di pepe e servire.

In alternativa, le zucchine tonde ripiene di quinoa possono essere servite calde. Posarle su una teglia unta con un velo d'olio e ripassare per 10 minuti in forno ben caldo.

Buon appetito!

Data di creazione

18/07/2017

Autore

rita-mighela