

INSALATA DI QUINOA, AVOCADO E ASPARAGI IN SALSA ALL'ARANCIA

Ingredienti:

- 100 g di quinoa
- 1 avocado
- 100 g di asparagi
- 50 g di valeriana
- 100 g di champignon a fette
- 1 arancia a cubetti
- 100 ml di succo d'arancia
- 20 g di Dietor Cuor di Stevia
- 1 cucchiaino di senape
- 30 g di olio EVO
- 6 uova di quaglia bollite
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Cuocete la quinoa in acqua salata, poi scolate e fate raffreddare.

Lavate i funghi e tagliateli a fette sottili, poi sbollentate gli asparagi.

Preparate l'emulsione versando nel bicchiere del mixer il succo d'arancia, la stevia, sale, pepe e senape.

Pelate l'avocado e tagliatelo a cubetti, fate lo stesso con l'arancia e sistemati in una insalatiera con la valeriana, i funghi a fette e gli asparagi; condite con l'emulsione.

Infine, completate il piatto con le uova di quaglia tagliate a metà.