

OLIO CUORE

## Sformatino di quinoa, salmone e avocado



### Ingredienti

- 125 g quinoa
- 100 g salmone affumicato a fette
- ½ avocado
- 2 uova piccole
- 1 cucchiaio succo di limone
- erba cipollina
- qb pangrattato
- 2 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 5**
- **Calorie: 170.49 Kcal**
- **Grassi: 12.28 g**

---

## Preparazione

- Sciacquare molto bene la quinoa in acqua fredda cambiando l'acqua due-tre volte.
- Portare a bollire l'acqua salata e cuocere la quinoa per 18/20 minuti Scolare e condire con l'**Olio di Mais Cuore**.



- Alla quinoa unire 70 g di salmone a cubetti e l'erba cipollina.



- Aggiungere le uova e mescolare.
- Versare il composto di quinoa negli stampini di alluminio di Ø 8 cm leggermente unti e cosparsi con il pangrattato. Infornarli a 180° per 18 minuti, poi sfornarli.



- Prelevare dagli stampini gli sformatini e porli sul piatto di servizio.
- Sbucciare l'avocado, tagliarlo a cubetti e condirlo con succo di limone.



- Decorare gli sformatini con i cubetti di avocado, il salmone affumicato rimasto, tagliato a listarelle e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico