

OLIO CUORE

# Quinoa con edamame, peperoni e fiori di zucca



Un'idea adatta a tutti e perfetta da mangiare fresca per portare l'estate a tavola!

## Ingredienti

- **Maionese Vegetale Cuore**
- 250 g di quinoa
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 100 g edamame
- 2 cucchiari di prezzemolo tritato
- **Olio di Mais Cuore**
- 700 ml brodo vegetale
- pepe
- Fiori di zucca per decorare

- **Portata: Antipasti**
- **Persone: 4**

<https://www.youtube.com/embed/irNsQzYLf8g?rel=0>

---

## Preparazione

Affettare i peperoni a striscioline e farli saltare con un filo di **Olio di Mais Cuore**. Nel frattempo, sbollentare gli edamame e metterli da parte.

Lavare la quinoa, sciacquandola bene in un colino a maglie strette. Scolarla e aggiungerla ai peperoni unendo anche il brodo vegetale mescolando fino a raggiungere la cottura (ci vorranno circa 15 minuti).

A cottura quasi terminata, unire gli edamame. Impiattare unendo la **Maionese Vegetale Cuore** e decorando con i petali dei fiori di zucca e il prezzemolo.

---

**La ricetta è stata preparata con:**



**Olio di Mais**



**Maionese Vegetale**



Sono fagioli di una varietà di soia che vengono raccolti ancora acerbi. Sono molto usati nella cucina orientale sia sgucciati che con il baccello. Hanno un contenuto elevato di proteine e apportano sia minerali (in particolare ferro, calcio, potassio, fosforo, zinco) che vitamine (soprattutto folati).