

## QUINOA ALLE VERDURE

### *Ingredienti:*

200 gr di quinoa

350 ml di acqua o brodo vegetale

1 carota

1 zucchina

1 porro

zafferano (fac.)

prezzemolo (fac)

olio di sesamo o evo

sale

### *Preparazione:*

Lavare la quinoa. Metterla in una pentola con l'acqua, lo zafferano e il sale. Portare a bollore, abbassare la fiamma e cuocere per 15/20 minuti. Intanto far saltare le verdure. Quando la quinoa è pronta aggiungere le verdure mischiare bene e cospargere di prezzemolo.