

Momenti di piacere con Brunos

Insalata di porro e patate con palline di carota e quinoa



45 minuti



4 porzioni

Ingredienti insalata

200 g patate per raclette
1 porro

Ingredienti per le palline di carota e quinoa

1 manciata erbe aromatiche fresche miste
200 g carota
1 peperoncino non piccante
50 g quinoa
1 cucchiaio farina
1 fetta limone
1 cucchiaio olio di oliva
Sale e pepe per condire
Salsa per insalata Bruno's Fitness

Un'insalata che si presta benissimo anche ai più freddi mesi autunnali e invernali! L'insalata di porri e patate, servita tiepida insieme alle palline di carote e quinoa, è ideale come pasto leggero e salutare. L'aggiunta della salsa per insalata Bruno's Fitness dà una nota di freschezza al piatto.

Preparazione

1. Tagliare finemente le erbe aromatiche e metterle da parte in una ciotola. **2.** Disporre il porro su una leccarda da forno e condirlo con un po' di sale e olio d'oliva. **3.** Distribuire sulla leccarda anche le patate e condirle a loro volta con qualche goccia di olio d'oliva e sale. **4.** Cuocere le patate e il porro in forno preriscaldato a 185 °C per 35 minuti. **5.** Grattugiare la carota e mischiarla con le erbe sminuzzate. **6.** Tagliare a fettine sottili il peperoncino e il limone e mescolarli con la carota e le erbe aromatiche. Aggiungere la quinoa, la farina, un po' di olio d'oliva e il sale e mescolare bene il tutto. **7.** Formare delle palline con l'impasto e rosolarle in padella con un po' di olio d'oliva. **8.** Tagliare a metà le patate cotte al forno, tagliare il porro a fette larghe e farle marinare in una ciotola con la salsa per insalata Bruno's Fitness. **9.** Disporre su un piatto le patate con il porro e collocarvi sopra le palline di carota e quinoa. **10.** Servire l'insalata accompagnata da una ciotolina di salsa per insalata Bruno's Fitness.

Buon appetito!



brunosbest.ch