

Amaranto con verdure e mandorle



Esecuzione: Facile

Preparazione: 25

Cottura: 25

Dosi per 4 persone

Fai tostare l'amaranto in una padella dove precedentemente avrai fatto rosolare 1 cipollotto con 1 cucchiaino d'olio. Unisci l'acqua e fai cuocere per 20 aggiungendo la curcuma; lascia poi riposare. Nel frattempo trita l'altro cipollotto e fallo stufare in padella con 1 cucchiaino di olio e uno di acqua.

Taglia le verdure a dadini e aggiungile al cipollotto; sala e pepa aggiungendo il cumino, cuoci per 2' saltando. Tosta le mandorle in forno per pochi minuti. Salta l'amaranto con le verdure e servilo caldo.

Ingredienti per 4 persone

- **Per l'amaranto:**
- 150 g di amaranto
- 1 cucchiaino di olio EV
- 1 cipollotto fresco
- 1/2 cucchiaino di curcuma

- **Per il condimento:**
- 1 cipollotto
- 1 zuccina
- 1 cucchiaio di olio EV
- 1 carota
- 1/2 cucchiaino di cumino
- sale e pepe