

[← TUTTE LE RICETTE](#)

# MIX DI BULGUR E QUINOA AL PESTO DI BASILICO E MANDORLE CON FAGIOLINI

20 MIN

MEDIA

PRIMO

## INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 60 gr. di mix bulgur e quinoa (o solo quinoa)
- 12 fagiolini
- 20 foglie di basilico
- 10 mandorle
- Sale
- Pepe
- Olio extra vergine di oliva

## PREPARAZIONE

Mettete a cuocere i fagiolini al vapore per una decina di minuti. Nel mentre, mettete a bollire l'acqua e fate cuocere il mix di bulgur e quinoa, per il tempo riportato sulla confezione (10 minuti).

Preparate il pesto, mettendo nel frullatore le foglie di basilico, le mandorle, tre cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e pepe. Frullate tutto insieme e regolate la densità del pesto aggiungendo un po' di acqua di cottura se necessario.

Quando i fagiolini saranno cotti, metteteli in un tagliere e tagliateli in pezzettini della lunghezza di circa 3 cm. Quando il bulgur e la quinoa saranno pronti, scolateli, metteteli in una ciotola per aggiungere il pesto. Mescolate. Come tocco finale aggiungeteci i fagiolini.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per esaltare il gusto di questo mix, prova l'Extra Vergine Premi e Spremi.

Questa schiscetta presenta degli alimenti che hanno proprietà toniche per l'organismo e potrà darvi una **carica di energia** dopo la vostra pausa pranzo.

CONDIVIDI

