



# Zuppa pastinaca al pepe con quinoa soffiata

## Deliziosa zuppa pastinaca al pepe ed Alpro Soia Cuisine

### Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 180 ° C. Tagliate in due i peperoni, eliminate tutti i semi e conditeli con del pepe nero macinato. Disponete i peperoni, nella teglia, ben separati e al centro del forno. Arrostite i peperoni per circa mezz'ora; per verificare che siano cotti la pelle esterna dovrà essere scura e l'interno morbido. Nel frattempo, sbucciate la pastinaca e tagliatela in pezzetti uguali di circa 1 cm ciascuno.

2. Lasciate raffreddare i peperoni in una ciotola coperta con della pellicola trasparente. Rimuovete con attenzione la pelle e tagliateli in pezzi grossi. Aggiungete un cucchiaio di margarina in una pentola capiente, stufate la cipolla, l'aglio e aggiungete la pastinaca tagliata in pezzi. Fate cuocere il tutto fino a raggiungere la giusta doratura. Aggiungete la salsa di pomodoro e mescolate il composto, abbassando la fiamma. Aggiungete anche il brodo vegetale, i peperoni, la paprica in polvere e il mazzetto di erbe aromatizzate. Condite il tutto con sale e pepe. Coprite la pentola e fate cuocere tutto a fiamma alta, fino a quando la zuppa bolle. Lasciate sbollentare il brodo per 5 minuti prima di spegnere il tutto.

3. Nel frattempo scaldate un cucchiaio di olio di semi di girasole in una casseruola dal fondo spesso e non appena l'olio di girasole è caldo, aggiungete la quinoa. Mescolate regolarmente e coprite con un coperchio altrimenti a quinoa inizierà a saltare fuori dalla padella. Dopo circa 2-3 minuti comincerà ad arrostirsi.

4. Togliete il mazzetto di erbe dalla zuppa, versare sopra Alpro Cuisine alla Soia e iniziate a frullare, con un frullatore ad immersione, fino ad ottenere un composto liquido. Per l'impiattamento servite la zuppa con della paprica in polvere, e della quinoa soffiata .



6 porzioni



45min



## Ingredienti

- 3 peperoni rossi
- 2 peperoni gialli
- 1 pastinaca ( +/- 1 da 80 g)
- 1 cipolla rossa (grande)
- 2 spicchi d'aglio
- 700ml di brodo vegetale
- 250 ml di Alpro Cuisine alla Soia
- 1 cucchiaio di pomodoro (liquido in salsa)
- Bouquet garni
- 1 cucchiaio di paprica in polvere
- Pepe macinato
- Erbe di stagione
- Sale
- 1 cucchiaio di margarina
- Quinoa soffiata
- 4 cucchiaini di quinoa rossa e bianca
- 1 cucchiaio di olio di girasole
- <br>

## Fatto con

Alpro Cuisine alla Soia

