

CIALDE DI QUINOA E SEMI DI ZUCCA

1 tazza di quinoa

2 tazze di acqua

1 cucchiaio di olio evo

1 presa di sale affumicato (qualunque sale fino integrale va bene)

1 manciata di semi di zucca

1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie

Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.

Ho fatto bollire le due tazze di acqua, per tazze intendo i classici mug da 240 ml ma quello che conta è che l'acqua sia il doppio volume rispetto alla quinoa.

Ho buttato la quinoa, fatto bollire 5 minuti, spento e lasciato così. Ho fatto così perchè dovevo uscire ma è anche un metodo comodissimo per risparmiare gas sfruttando il calore residuo. Dopo poche ore la quinoa è cotta e raffreddata, ha assorbito tutta l'acqua ed è pronta per fare le cialde.

Ho acceso il forno a 180 gradi. Ho aggiunto alla quinoa gli altri ingredienti e mescolato.

I semi di zucca sono quelli con la pellicina verde senza sale che si trovano in tutti i bio. Sono comunque uguali identici a quelli che ho tolto ieri dalla mia zucchetta mantovana, li ho fatti asciugare in forno caldo ma spento (altro calore residuo utilizzato) e poi col coltello li ho tolti, metto la foto sotto, ci vuole un po' di pazienza ma sono buonissimi, volendo si può anche togliere la pellicina verde che è leggermente amarognola. E si possono anche tostare leggermente in padella o nel forno.

Ho messo sulla placca del forno un foglio di carta forno e ho formato le cialdine livellandole bene col dorso del cucchiaio., Alte 2/3 millimetri. Ho cotto fino a doratura. Sono buonissime mangiate ancora calde ma anche fredde, si rammolliscono solo un po'. Si sbriciolano molto, non sono molto compatte. Per questo ho preferito farle tonde, così non son da tagliare e spostare ed è più comodo.

