

## Casseruola di verdure ai grani del Paradiso



### Ingredienti

- 300g patatine novelle
- qb Grani del Paradiso Tappomacina CANNAMELA
- qb Grani del Paradiso Tappomacina CANNAMELA
- 300g carote
- 120g fagiolini scottati
- 150g cipollotti
- 150g pomodori
- 120g zucchine
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni  
4 persone



Portata  
Contorno



Tempo  
20 minuti



Difficoltà  
Facile



Cottura  
In  
casseruola



Kcal per  
persona  
170\*



## Preparazione

- 1** Mondate e sbucciate la verdura, lavatela e tagliatela a pezzi.
- 2** Versate in una capace casseruola l'olio, poi ponetela sul fuoco a fiamma vivace e rosolate le patate e le carote per 5-6 minuti.
- 3** Aggiungete i cipollotti e i fagiolini, poi salate.
- 4** Cuocete la preparazione ancora per 10 minuti, quindi completate con i pomodori e le zucchine.
- 5** Insaporire la verdura con quattro giri di Tappomacina grani del Paradiso CANNAMELA.
- 6** Completate la cottura, trasferite le verdure nei piatti e profumate con due giri di Tappomacina grani del Paradiso CANNAMELA.