

CANNAMELA

Cime di rapa con peperoncino



Ingredienti

- 250g cime di rapa
- 1 spicchio d'aglio
- 60g olive snocciolate
- 1/2 cucchiaino peperoncino frantumato CANNAMELA
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
3 persone



Portata
Contorno



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
125*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mondare e lavare le cime di rapa.
- 2 Lessare la verdura per 5-6 min in acqua in ebollizione leggermente salata.
- 3 Scolare e strizzare, poi tritare grossolanamente.
- 4 Appassire in padella nell'olio lo spicchio d'aglio.
- 5 Unire le cime di rapa.
- 6 Lasciare insaporire per 3-4 min, poi aggiungere le olive e il peperoncino frantumato CANNAMELA.
- 7 Rimestare e lasciare sul fuoco ancora per qualche min, poi servire.