

CANNAMELA

Dado di verdura



Ingredienti

- 120g sedano mondato
- 150g carota mondata
- 130g cipolla
- 100g pomodoro molto maturo
- 160g zucchina
- 1 pizzico aglio macinato CANNAMELA
- 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
- 1 cucchiaino prezzemolo CANNAMELA
- 15g sale
- 60g olio extravergine di oliva



Porzioni
16 persone



Portata
Salsa



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno,
In
casseruola



Kcal per
persona
43*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare le verdure a piccoli pezzi.
- 2 Porle in una teglia protetta con carta da forno e condirle con l'olio.
- 3 Unire l'aglio macinato CANNAMELA, il pepe nero macinato CANNAMELA e il prezzemolo CANNAMELA, poi ricoprire con il sale.
- 4 Cuocere in forno a 150° per 45 min.
- 5 Frullare il composto.
- 6 Rimettere sul fuoco e fare asciugare cuocendo per 15 min e mescolando.
- 7 Porre il composto in uno o più vasetti.
- 8 Conservare in frigo per una settimana oppure congelare.