

CANNAMELA

Fagiolini con semi di senape e mandorle



Ingredienti

- 600g fagiolini
- 1 cucchiaino senape semi CANNAMELA
- 1 cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 4 cucchiaini succo di limone
- 10 mandorle non sbucciate
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
persone



Portata
Contorno



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
A vapore,
In padella



Kcal per
persona
112*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tostare le mandorle in padella per 3 min.
- 2 In una ciotola versare l'olio extravergine, il succo di limone e l'aglio bio CANNAMELA e lasciare riposare per 30 min.
- 3 Spuntare, lavare e lessare i fagiolini a vapore.
- 4 Estrarli dal cestello e disporli sul piatto da portata.
- 5 Condire la verdura con sale e l'olio aromatizzato.
- 6 Distribuire la senape semi CANNAMELA.
- 7 Completare con le mandorle tritate grossolanamente e servire.