

CANNAMELA

Insalata cotta e cruda



Ingredienti

- 6/7 cimette di broccoli (100g)
- 2 patate medie (150g)
- 1 carota grossa (100g)
- 1/2 finocchio (150g)
- 1 cespo di indivia
- qb insaporitore per insalate CANNAMELA
- qb olio extravergine di oliva
- Ingredienti per crumble di pane e formaggio
- 50g pane rafferma tritato grossolanamente
- 30g formaggio pecorino



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In pentola,
Bollito/lessato,
Saltato



Kcal per
persona
189.25*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mondate e spellate la carota e sbucciate le patate.
- 2 Lessate le due verdure in acqua bollente.
- 3 Scolatele a cottura e lasciatele raffreddare.
- 4 Scottate in acqua bollente anche le cimette di broccoli mantenendole croccanti.
- 5 Tagliate a velo il finocchio e a spicchi l'indivia.
- 6 Tagliate anche le verdure lessate: a fette le patate, a bastoncino le carote e a fettine i broccoli.
- 7 In una padellina tostate il pane e, quando sarà caldissimo, spolverizzatelo con il formaggio grattugiato grossolanamente. Allontanate dal calore e lasciate raffreddare.
- 8 Componete le verdure nei piatti, poi conditele con l'insaporitore per insalate Cannamela e un filo d'olio. Completate con il crumble di pane e formaggio.