

CANNAMELA

Insalata russa



Ingredienti

- 200g patate pelate
- 70g fagiolini verdi mondati
- 100g piselli lessati
- 80g carote mondare
- qb sale
- 2 pizzichi pepe nero macinato CANNAMELA
- 130g maionese



Porzioni
6 persone



Portata
Contorno



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Bollito/lessato



Kcal per
persona
186*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare a piccoli cubetti le patate e le carote.
- 2 Lessare separatamente per 5/8 min le varie verdure in acqua leggermente salata.
- 3 Scolarle al dente e tagliare i fagiolini a pezzettini.
- 4 Raccogliere le verdure in un'insalatiera e regolare di sale.
- 5 Unire i piselli scolati.
- 6 Insaporire con il pepe nero macinato CANNAMELA.
- 7 Condire e legare con la maionese.
- 8 Mescolare e servire.