

CANNAMELA

Involtini di peperone e zucchine con farcia di olive e maggiorana



Ingredienti

- 200 g peperone rosso
- 170 g zucchina
- 30 g olio extravergine d'oliva
- qb sale
- 80 g olive verdi snocciolate
- 1 cucchiaino maggiorana in foglie CANNAMELA
- qb olive nere e frutti di capperi (per decorazione)



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
111.75*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mondare il peperone e la zuccina.
- 2 Dividere il peperone a falde alte 2-3 cm circa.
- 3 Tagliare la zuccina a fette lunghe e sottili.
- 4 Ungere e salare le verdure e cuocere in forno a 190° per 20 min i peperoni e per 10 min le zucchine.
- 5 Sforzare e raffreddare.
- 6 Tritare fini le olive, condirle con un cucchiaio di olio e profumarle con la **maggiorana in foglie CANNAMELA**.
- 7 Stendere sul piano di lavoro le verdure e farcirle con le olive aromatizzate.
- 8 Arrotolare e fermare gli involtini con uno stecchino.
- 9 Decorare con olive nere e frutti di capperi.