

CANNAMELA

Verdure grigliate al gusto delicato



Ingredienti

- 2 zucchine (300g)
- 2 pomodori (300g)
- 1 melanzana (250g)
- 2 cespi indivia (300g)
- 1 cucchiaino Insaporitore con sale iodato al gusto delicato CANNAMELA
- 20g olio extravergine di oliva



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Alla griglia



Kcal per
persona
88*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mondate e lavate le verdure.
- 2 Tagliate a fette le zucchine, i pomodori e la melanzana.
- 3 Tagliate a spicchi l'indivia.
- 4 Ponete le verdure in una terrina e irroratele con l'olio.
- 5 Insaporitele con 1 cucchiaino di insaporitore delicato Cannamela.
- 6 Ponete le verdure sulla griglia calda (o su un'ampia bistecchiera) e cuocetele rigirandole.