



CUCINA CON NOI!

Aperitivo di verdure e capesante

Le Capesante con verdure sono uno sfizioso, originale e saporito antipasto facile e veloce da preparare. Saranno perfette per cene e buffet con amici o per festeggiare ricorrenze ed occasioni particolari. Prepariamole assieme!

INGREDIENTI

300 g di Contorno Leggerezza Orogel

1 cucchiaio di Basilico Orogel

pangrattato q.b.

olio evo

foglie di mentuccia fresca

300 ml di yogurt greco

4/8 capesante

sale q.b.

lime

peperoncino a piacere



20



4



Media



Secondi Piatti

Preparazione

- 1** Amalgamare lo yogurt greco con il basilico tritato e adagiare sul fondo di quattro bicchieri.
- 2** Saltare in padella il Contorno Leggerezza per 5 minuti, con sale, pepe e lime; adagiare il contorno all'interno del bicchiere.
- 3** Passare le capesante su pangrattato aromatizzato con sale, gocce di lime e olio. Rosolare velocemente le capesante in una padella antiaderente con olio e peperoncino se piace.
- 4** Infilzare le capesante in spiedini di legno e abbinare al bicchiere. A piacere decorare con qualche foglia di mentuccia fresca.

