



CUCINA CON NOI!

Spiedini di verdure benessere

INGREDIENTI

una confezione di [Misto Benessere Orogel](#)

pomodori ciliegino

una confezione di [Soia Edamame Orogel](#)

qualche cucchiaino di pesto genovese

olio, sale e pepe q.b.

bastoncini per spiedini



30



4



Molto facile

Preparazione

1

Versa il Misto Benessere surgelato in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, due cucchiari di acqua e un pizzico di sale. Copri e cuoci per 7-8 minuti, girando di tanto in tanto.

2

Cuocere la Soia Edamame in padella, per qualche minuto.

3

Infila le verdure nei bastoncini di legno alternando il broccolo romanesco, il cavolfiore, i cavolini di Bruxelles, i broccoli e i pomodorini ciliegino. Condire con sale, pepe e olio evo a piacere oppure con qualche goccia di pesto genovese. Decorare con qualche chicco di soia edamame.

