



CUCINA CON NOI!

Verduri con bocconcini di pescatrice e fiori di zucca

INGREDIENTI

1,2 kg di Verduri Verdure Scelte Orogel

320 g di filetto di rana pescatrice

8 fiori di zucca

olio extravergine d'oliva

1 rametto di menta fresca

semi di chia

sale e pepe





20



4



Facile



Primi Piatti



Padella

Preparazione

- 1 Mettete il Verduri in un tegame e cuocete coperto per 7-8 minuti, mescolando ogni tanto.
- 2 Tagliate il filetto di rana pescatrice a tocchetti, spadellateli con un filo d'olio per qualche minuto, salate, pepate e unite i fiori di zucca tagliati a striscioline.
- 3 Disponete la crema calda in una fondina, completate con i bocconcini di pesce e aromatizzate con le foglioline di menta spezzettate. Cospargete con i semi di chia e servite.
- 4 La variante: Potete variare a vostro piacere il pesce da utilizzare nella zuppa: al posto della rana pescatrice potete utilizzare la stessa quantità di branzino.

