



CUCINA CON NOI!

3 sformatini misti con insalata tiepida di fave, lattuga, cipolla rossa e mele

INGREDIENTI

4 sformatini di verdure miste

4 sformatini di spinaci

4 sformatini di verdure grigliate

200 g di fave sbucciate

1 mela acidula

1 cipolla rossa

1 cuore di lattuga

2 fette di pane casereccio di grano duro

50 ml di aceto di vino bianco

100 ml di succo di mela

60 g di zucchero

1 limone

olio di oliva extravergine



20



4



Secondi Piatti



Forno ventilato

Preparazione

1

Scottare le fave in acqua bollente per 10 secondi, scolare ed eliminare la pellicina che le ricopre.

2

Sbucciare le mele e tagliarle a dadini, bagnare con il succo di limone.

3

Lavare l'insalata e spezzettarla.

4

Tagliare il pane a cubetti e rosolare in padella con 2-3 cucchiaini di olio. Lasciare raffreddare e salare appena.

5

Portare a ebollizione l'aceto, lo zucchero e il succo di mela.

6

Tagliare la cipolla a spicchietti e cuocerla nello sciroppo acidulato per 5 minuti. Scolare.

7

Comporre l'insalata con i vari ingredienti.

8

Cuocere gli sformatini in forno a 180°C per 12 minuti e servirli caldi sull'insalata preparata.

