



CUCINA CON NOI!

Meraviglie con Verdure Grigliate e insalata mista estiva

Le Meraviglie con Verdure Grigliate sono dei soffici tortini con zucchine, melanzane e peperoni, pronti in microonde o in padella in pochi minuti. Accompagnali con una fresca insalata mista per un secondo piatto leggero e ricco di gusto!

INGREDIENTI

12 Meraviglie con Verdure Grigliate Orogel

200 g di insalata misticanza

1 cetriolo

6 ravanelli

8 pomodorini ciliegia

1 rapa rossa

4 fiori di zucca

1 lime

basilico

germogli a piacere

30 g di mandorle bianche

olio extravergine di olive

sale



15



4



Molto facile



Secondi Piatti



Padella

Preparazione

1

Tagliare i ravanelli a fettine sottili, affettare il cetriolo e tagliare a metà i pomodorini ciliegia.

2

Condire le verdure con sale, olio e basilico. Pelare e tagliare la rapa a fettine sottili, poi a julienne. Spezzettare i fiori di zucca.



3

Disporre un foglio di carta forno sul fondo di una padella. Adagiarvi i tortini senza sovrapporli tra loro e cuocere coperto per 6-7 minuti, girandole a metà cottura.

4

Comporre l'insalata con la misticanza e le verdure. Condire con un'emulsione preparata con olio, sale e succo di lime. Disporre i tortini e completare con le mandorle tritate e i germogli.

