

INGREDIENTI

2 confezioni Garden Gourmet Cotoletta Croccante Spinaci, Riso e Formaggio

500 g di asparagi verdi

400 g di zucca (hokkaido o zucca)

2 finocchi medi

1 cipolla rossa

500 g di patate miste (gialle, rosse e novelle)

1 cucchiaio di olio d'oliva

sale e pepe

4 rametti di timo fresco

2 cucchiaini di semi di finocchio

2 cucchiaini di semi di melograno

2 cucchiaini di noci



4 PORZIONI



40 MIN



INTERMEDIO

Quest'inverno provate questa deliziosa ricetta realizzata con la nostra Cotoletta Vegetariana di Spinaci Garden Gourmet, zucca e asparagi. Vi piacerà!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Preriscaldate il forno e sbollentate gli asparagi

Preriscaldare il forno a 200 °C. Mettere una padella con abbondante acqua e poco sale per sbollentare gli asparagi.

2. Preparate le verdure

Tagliare le estremità degli asparagi (circa 3 cm) e sbollentarli in acqua bollente per 1 minuto. Togliere gli asparagi dall'acqua e pre-cuocere le patate per circa 3 minuti. Tagliare a spicchi la zucca (non è necessario sbucciarla), i finocchi e la cipolla rossa. Tagliare / dimezzare le patate in parti uguali, non troppo grandi.

3. Condite le verdure

Distribuire le verdure e le patate sulla teglia. Condire con olio d'oliva e cospargere di sale, pepe, foglie di timo e semi di finocchio schiacciati.

4. Arrostiti le verdure

Arrostire le verdure e le patate per circa 30 minuti fino a cottura ultimata. Se necessario, mescolare con cura dopo 15 minuti.

5. Cuocete le Cotolette

Cuocere le cotolette per circa 12-14 minuti tra le verdure sulla teglia, oppure friggerli separatamente per circa 10 minuti in una padella.

6. Guarnite, servite e gustate!

Guarnire con melograno e noci tritate

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT