

INSALATA GOURMET CON VERDURE E FILETTI VEGETALI NATURE

INGREDIENTI

- 1 confezione di Garden Gourmet Sensational Filetti Vegetali Nature
- 1 cipolla rossa piccola
- 1 limone
- 1 zucchina piccola
- 1 melanzana piccola
- ½ peperone rosso e ½ peperone giallo
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- sale e pepe
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- 1 vasetto di cuori di carciofi in olio d'oliva
- 1 bustina di rucola
- 1 cucchiaino di pinoli



Hai voglia di un'insalata? Allora abbiamo un'ottima opzione per te! Prova questa coloratissima insalata con verdure e Filetti Vegetali Nature.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Preparate le verdure

Pelare e tagliare la cipolla a spicchi o anelli. Cospargere generosamente con succo di limone e aggiungere un po' di zucchero se si preferisce più dolce. Lasciateli marinare per 15 minuti. Taglia a metà i cuori di carciofo.

2. Grigliate le verdure e tostate i pinoli

Tagliate le zucchine e le melanzane a fettine e il peperone a listarelle. Condire con olio d'oliva, grigliare le verdure in padella e cospargere di sale, pepe e origano. Arrostire i pinoli in una padella asciutta fino a dorarli.

3. Cuocete i Sensational Filetti Vegetali Nature

Cuocere i Sensational Filetti Vegetali Nature secondo le istruzioni sulla confezione.

4. Componete l'insalata, condite e gustate!

Nelle ciotole inserire la rucola, le verdure grigliate, le cipolle marinate, i cuori di carciofi e i Filetti Vegetali Nature. Infine, aggiungi un po' di aceto balsamico alla tua insalata ed è pronta per essere gustata!

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT