INSALATA GOURMET CON VERDURE E FILETTI VEGETALI NATURE

2 PORZIONI | 18 MIN | FACILE

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 cucchiai di olio extravergine d'oliva

2 cucchiai 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 cucchiaio 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