

INGREDIENTI

1 confezione di Polpette di Verdure
GARDEN GOURMET

1 Broccolo

1 manciata di Lattuga

20 g di Semi di zucca

2 cucchiaini di Pesto

1 Mela

1 Limone

1 manciata di Noci

200 g di Zucca

1 cucchiaino di Aceto balsamico



Goditi questa meravigliosa insalata vegetariana usando i tuoi avanzi e aggiungendo le fantastiche Polpette di Verdure Garden Gourmet!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Fai gli spaghetti di broccoli

Taglia i fiori dal gambo di broccoli. Sbuccia sottilmente il ceppo di broccoli e taglialo in strisce sottili come se fossero spaghetti. Fai bollire le cimette fino a renderle croccanti in acqua bollente con un po' di sale e sbollenta gli "spaghetti" per qualche minuto. Risciacqua con acqua fredda.

2. Fai il pesto con le cime delle carote

Taglia le cime delle carote. Risciacquale sotto l'acqua fredda e asciugale. Macina le foglie in un robot da cucina o con un frullatore a immersione con circa 200 ml di olio extra vergine di oliva, 2 cucchiaini di noci o pinoli, 2 cucchiaini di formaggio vegetale (vegano) e 1 spicchio d'aglio. Condisci con sale, pepe e scorza di limone.

3. Tosta i tuoi semi di zucca

Taglia la zucca a metà, raccogli i semi e cuocili per 20 minuti. Scola la zucca e asciugala su carta da cucina. Stendila su una teglia con carta da forno con un po' di olio d'oliva. Condiscila con alcune spezie, ad esempio coriandolo, curcuma, pepe di Cayenna e un po' di sale. Lasciala cuocere per circa 15 minuti fino a quando non diventa croccante in forno a 200°C. Lasciala raffreddare.

4. Cuoci la zucca in forno

Lava e taglia la polpa della zucca a cubetti, dividili su una teglia, condisci con olio d'oliva, sale e pepe e lasciali arrostiti per circa 20 minuti.

5. Cuoci le Polpette di Verdure

Taglia la mela a spicchi e cuoci le Polpette di Verdure Garden Gourmet per qualche minuto con un po' d'olio fino a doratura.

6. Impiatta, guarnisci e gusta!

Posiziona le foglie di lattuga sui piatti, dividi i cubetti di zucca, gli spicchi di mela, le cimette di broccoli e gli spaghetti di broccoli e posiziona le Polpette di Verdure in cima. Condisci l'insalata con olio d'oliva, aceto balsamico, succo di limone e il pesto di carote. Decora l'insalata con semi di zucca arrostiti.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT