Verdure al cartoccio

Data: Invalid Date | Autore: Maria Cristina Rotundo



Con l’arrivo della bella stagione abbiamo a disposizione una grande varietà di verdure e ortaggi che, ricchi di acqua e di vitamine, fanno bene alla salute e alla linea!

INGREDIENTI:

- Una patata
- Una zucchina
- Un pomodoro,
- Una melanzana
- Un peperone
- Una cipolla
- Una manciata di olive taggiasche sott’olio
- Un piccolissimo peperoncino piccante
- Sale, olio, origano q. b.

PREPARAZIONE:

1. Lavate le verdure, spuntatele, sbucciatele e tagliate in tanti cubetti.
2. Ponete tutte le verdure in una ciotola, e conditele con sale, origano e olio.
3. Versatele all’interno di un cartoccio di carta forno che chiuderete con dello spago alle due estremità.
4. Infornate il tutto a 140° per mezz’ora circa.
5. Disponete le verdure cotte su un bel piatto da portata.[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/verdure-al-cartoccio/65715