

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:

- Væ F F
- Væ §V66†–æ
- Vâ öÖöF÷&ð,
- Væ ÖVÆ ç! æ
- Vâ W W&öæP
- Væ 6— öÆÆ
- Væ Ö æ6– F F' öÆ—`e taggiasche sott'olio
- Vâ –66öÆ—76–Öò W W&öæ6–æò –66 çFP
- 6 ÆP, olio, origano q. b.

PREPARAZIONE:

- 1."Æ vate le verdure, spuntatele, sbucciatele e tagliate in tanti cubetti.
2. onete 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."–æ`ornate il tutto a 140° per mezz'ora circa.
- 5."F—7 öæWFR ÆR `erdure cotte su un bel piatto da portata.[MORE]

