

Giardiniera di verdure al vapore (Contorni)



Preparazione

Pulite e lavate le carote e le rape e tagliateli a cubetti. Sfogliate e affettate il bianco dei porri. Pulite e lavate i fagiolini verdi. Mettete le fave nel cestino di un apparecchio di cottura al vapore, dopo cinque minuti aggiungete le carote, le rape, i porri e i fagiolini, in ultimo le cime di cavolfiore. Lavate, asciugate e tritate il basilico. In una ciotola sciogliete il sale con l'aceto, unite l'olio e le erbe tritate e emulsionate bene il tutto. Quando le verdure sono cotte, lasciatele raffreddare e poi profumate con il condimento al basilico.

Consigli

Questa giardiniera vi piace particolarmente? Preparatene in abbondanza e mettetela sott'olio. Si conserverà per diverso tempo nella vostra dispensa, rendendosi immediatamente disponibile all'occorrenza!

Curiosità

Patate e carote sono la base di qualunque contorno di verdura: sono perfette infatti per dar vita ad un'insalata russa (basterà aggiungere dei piselli), o ad una semplice e sfiziosa giardiniera (aggiungendo quel che avete sottomano).

Informazioni

Preparazione 30 minuti

Cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Fave 150 grammi

Carote 300 grammi

Rape 300 grammi

Fagiolini 250 grammi

Porro (4 porri)

Cime di cavolfiore 200 grammi

Basilico (un ciuffo di basilico)

Olio extra vergine di oliva

Aceto di vino bianco

Sale

Pepe