

Contorno di verdure miste

Scritto da Cristina Bruno

Giovedì 08 Settembre 2011 13:06 - Ultimo aggiornamento Giovedì 08 Settembre 2011 13:17

Contorno di verdure miste

Un buon piatto di verdure multicolore rende più allegra la tavola. Abbinare tra loro diversi ortaggi crea un bel contrasto visivo e di gusto. Il rosso e il giallo dei peperoni, il verde delle zucchine, il bianco delle cipolle e il viola scuro delle melanzane danno un tocco di colore e di sapore al nostro pasto.



Dosi per quattro persone: 3 zucchine, 3 melanzane, 3 cipolle, 3 peperoni, sale, olio.

Tagliare a dadini tutte le verdure e saltarle in padella con olio e sale. Ottimo come contorno caldo e anche freddo. Volendo si può aggiungere a fine cottura un pizzico di peperoncino. Per renderlo più corposo si può invece aggiungere del formaggio filante o del formaggio grana sempre a fine cottura.