

Contorno di verdure saltate

Scritto da Cristina Bruno

Martedì 07 Agosto 2012 12:43 - Ultimo aggiornamento Martedì 07 Agosto 2012 12:50

Tre verdure in padella

L'insalata sarebbe meglio mangiarla cruda per mantenere inalterato l'apporto vitaminico. Saltata in padella è meno salutare ma molto appetitosa. Possiamo scegliere le verdure in base ai nostri gusti cercando magari di ottenere anche un bel gioco di colori.



Dosi per quattro persone: 250 gr di indivia riccia, 250 gr di radicchio, 250 gr di scarola, olio, aglio, sale, pepe.

Lavare, asciugare, tagliare le verdure e quindi saltarle in padella con olio, aglio, sale e pepe. A fine cottura volendo si possono aggiungere noci e formaggio grana grattugiato per dare ancora più sapore.