

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Misto di verdure con semi di girasole

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

indivia riccia
scarola
spinaci
verza
olio
aglio
peperoncino
1 pugno d'uvetta
1 pugno di semi di girasole
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Preparare un soffritto di aglio, olio e peperoncino e unire un misto di indivia riccia, scarola, spinaci e verza crude e spezzettate.



2 Coprire e far stufare per 5 minuti.

Aggiungere un pugno di uvetta e un pugno di semi di girasole.



3 Mescolare e finire la cottura coperto.

Salare e servire.

