

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Padellata di verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 2 patate medie
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla bianca
- carciofi surgelati
- 1 scatoletta di piselli
- 1 dado vegetale
- 2 cucchiaini di olive nere taggiasche.

PREPARAZIONE

- 1 Tritare uno spicchio d'aglio e una cipolla bianca.



2 Tagliare a spicchi le patate.



3 In una padella, far rosolare l'aglio e la cipolla.



4 Aggiungervi i carciofi,



5 le patate



6 e irrorare con un bicchiere d'acqua, aggiungendo un dado vegetale.



7 Cuocere coperto per una ventina di minuti.

Quindi, aggiungere i piselli,



8 del prezzemolo tritato



9 e le olive nere.



10 Far cuocere ancora una decina di minuti e poi servire ben caldo.

