

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verdura salutare

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

1 catalogna spigata
1 finocchio
4 carciofi
2 patate
olio 1 bicchiere
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Lavare tutta la verdura e tagliarla in grossi pezzi, mettere tutto in una pentola capiente.

Aggiungere l'olio poca acqua sale e pepare.

Cuocere a fuoco molto lento (senza coperchio le verdure rimarranno del loro colore).

2 Servire con pane abbrustolito.