

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Verdure al sesamo

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 35 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



### INGREDIENTI

1 cipolla grande tagliata a rondelle  
1 peperone rosso o giallo grande  
1 fetta di cavolo cappuccio spessa 1 cm  
circa  
2 carote grosse  
50 g di piselli surgelati  
2 cucchiai di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino raso di curcuma  
abbondanti semi di sesamo  
sale.

### PREPARAZIONE

**1** Tagliare a tocchetti la cipolla, i peperoni, il cavolo e la carota.

Scaldare l'olio nel wok, aggiungete le verdure tranne i piselli, salare e cuocere a fuoco

medio, mescolare di tanto in tanto.

Dopo 15-20 minuti aggiungete i piselli e proseguire la cottura per altri 15-20 minuti o finchè le verdure non saranno cotte (devono rimanere comunque consistenti).

Aggiungere la curcuma e mescolare.

Togliere dal fuoco e aggiungete il sesamo.



