

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Misto di verdure con semi di girasole

di: *ellina*

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.

