

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Verdure con fiocchi d'avena

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



## INGREDIENTI

50 g di fiocchi d'avena  
1 cipolla  
300 g di verdure miste (carote  
sedano  
porri  
etc.)  
2 cucchiaini di salsa di pomodoro  
timo  
maggiorana  
peperoncino  
parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di shoyu  
olio extravergine d'oliva.

## PREPARAZIONE

**1** Mettete in ammollo i fiocchi d'avena per un paio d'ore in mezzo litro d'acqua o poco più e cuoceteli quindi a fuoco molto lento per una ventina di minuti. Saltate a parte in un po' d'olio la cipolla affettata finemente e anche le altre verdure e affettate.

Stufate a fuoco lento con coperchio e, dopo circa 10 minuti di cottura, aggiungete anche la salsa di pomodoro, allungando con un po' d'acqua.

**2** Cuocete ancora per una 10 di minuti e poi unite il tutto alla pappa di avena, insaporendo fuori dal fuoco con il peperoncino, le erbe aromatiche, lo shoyu, dell'olio e cospargendo infine di formaggio grattugiato.