

Momenti di piacere con Brunos

Insalata di verdure stufate



Aromatica, salutare e leggera! La menta e le noci fanno di questo piatto una composizione fresca e interessante adatta a ogni stagione.



60 minuti



4 porzioni

Ingredienti

1	carota
1	sedano piccolo
1	barbabietola rossa
2	coste di sedano
4	pomodori piccoli
1	cipolla
1	spicchio d'aglio
1 rametto	rosmarino
1 manciata	rucola
8	noci
1 manciata	menta
mezzo	limone
un po' di	olio di oliva
	Salsa per insalata Bruno's Fitness

Preparazione

1. Lavare le verdure, prepararle, tagliarle a dadi grossi e metterle in una ciotola. 2. Tagliare l'aglio a fettine sottili e aggiungerlo alle verdure. 3. Marinare il tutto con olio di oliva, rosmarino, sale e pepe e metterlo in una pirofila. 4. Stufare con il coperchio in forno a 165 °C per 45 minuti. 5. Dopo averle fatte raffreddare, cospargere le verdure con la salsa per insalata Bruno's Fitness. 6. Fare rosolare leggermente il limone. 7. Prima di servire l'insalata guarnirla con la rucola, la menta, le noci e il limone.

Buon appetito!



brunosbest.ch