Fricassea Vegetariana di Verdure

TEMPI DI PREPARAZIONE	30 minuti
TEMPO DI COTTURA	20 minuti

Ingredienti per 4 persone

- 8 asparagi
- 2 carciofi
- g 200 di carote
- g 100 di fave sgranate
- g 200 di cipolline
- 1 mazzetto di basilico
- g 150 di CUCINA VALSOIA (15 cucchiai)
- 2 cucchiai di succo di limone
- sale e pepe

Procedimento

1. Pareggiate gli asparagi, portandoli tutti alla stessa lunghezza, raschiateli, lavateli e tagliateli in 3 pezzi. Mondate i carciofi, divideteli a spicchi e teneteli in acqua acidulata con 1 cucchiaio di succo di limone affinché non anneriscano. Raschiate le carote, lavatele e tagliatele a rondelle; pulite e lavate le cipolline.

2. Mettete sul fuoco un tegame con acqua e portatela a ebollizione, quindi salatela leggermente e mettetevi le carote, le cipolline, i carciofi scolati e gli asparagi; lasciate bollire le verdure per 10 minuti, quindi 3 minuti prima della fine della cottura aggiungete le fave.

3. In un tegame fate scaldare il CONDISOIA VALSOIA e insaporite con sale e pepe. Scolate le verdure, aggiungetele nel tegame con il CUCINA VALSOIA e portatele a cottura. Poco prima di togliere il tegame dal fuoco aggiungete un cucchiaio di succo di limone e il basilico.