

Insalata Tiepida di Polpettine Vegetariane e Verdure



TEMPI DI PREPARAZIONE 20 minuti

TEMPO DI COTTURA 30 minuti

Ingredienti per 4 persone

- / 400 g di POLPETTINE SURGELATE VALSOIA (2 confezioni)
- / 100 g di piselli sgranati
- / 100 g di carote
- / 100 g di sedano
- / 100 g di cavolfiore
- / 20 g di olive nere snocciate
- / 40 g di OLIO DI SOIA VALSOIA
- / (4 cucchiari)
- / Aceto balsamico
- / Sale

Procedimento

1. Mondate e lavate le verdure, quindi tagliatele a dadini. Lessate in acqua i piselli e le altre verdure separatamente, quindi scolatele e ponetele in una insalatiera.
2. Affettate le olive a rondelle e unitele alle verdure lessate. Lasciate intiepidire le verdure poi conditele con 3 cucchiari di OLIO DI SOIA VALSOIA e un pizzico di sale; mescolate delicatamente.
3. Mettete le POLPETTINE SURGELATE VALSOIA in un tegame antiaderente con il cucchiario di OLIO DI SOIA VALSOIA rimanente e cuocetele per circa 12-13 minuti.
4. Lasciate intiepidire le POLPETTINE SURGELATE VALSOIA, quindi unitele alle verdure lessate e completate il condimento con un poco di aceto balsamico, mescolando sempre delicatamente.