

LE INSALATE

Con il nostro Food Processor potrete sbizzarrirVi nel preparare gustose insalate di verdure in modo semplice e veloce.

Nituké di verdure

Ingredienti:

1 grossa cipolla tagliata a metà, 1 grosso peperone verde senza semi tagliato a metà, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 grosso pomodoro maturo tagliato in quattro, 3 foglie di basilico, 1 cucchiaino di origano, 1/2 cucchiaino di pepe. Accessori da usare: disco affettatore

Preparazione:

Affettare tutte le verdure, e scaldare leggermente l'olio in una padella antiaderente. Aggiungere quindi le verdure in sequenza temporale partendo dalle più dure, coprire e cuocere al minimo. Se terrete la padella ben coperta l'acqua contenuta nelle verdure servirà da sola come brodo di cottura, in caso contrario aggiungete poca acqua.

Insalata Aida

Ingredienti:

Quattro parti di invidia riccia, una parte di pomodori affettati, una parte di fondi di carciofo crudi e sminuzzati, una parte di peperoni verdi sminuzzati, carote. Accessori da usare: disco affettatore e disco grattugia

Preparazione:

Affettare tutte le verdure, condire con olio, aceto, sale e pepe.

Cetrioli alla bulgara

Ingredienti:

3 cetrioli, 1 tazza di yogurt, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di sale. Accessori da usare: disco affettatore

Preparazione:

Insalate

Ultimo aggiornamento Martedì 26 Ottobre 2010 14:07

Servendovi del disco apposito, affettare i cetrioli. Sistemarli in un piatto e versatevi sopra lo yogurt, l'aceto, il sale e mescolate.