

Insalata broccoli, cavolfiore e radicchio



Ingredienti:

1/2 broccolo

1/2 cavolfiore

1 radicchio piccolo

1 carota grande

2 costole di sedano

semi girasole

1 cucchiaio aceto di mele

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino

sale, pepe

Pulite i broccoli ed il cavolfiore, dividete a ciuffetti e mettete nella ciotola con la carota tagliata a bastoncini. Condite con sale e pepe.



Mescolate bene poi condite con 1/2 cucchiaio di olio di oliva.

Mettete nella pentola 1/2 cucchiaio di olio, l'aglio schiacciato ed il peperoncino.



Coprite con Magic Cooker e riscaldate sul fornello grande a fiamma alta 1 minuto. Togliete l'aglio e aggiungete le verdure condite.



Coprite e cuocete 1 minuto a fiamma alta poi 5-6 minuti fiamma bassa. Mescolate 2-3 volte durante la cottura. Aggiungete i semi di girasole, spegnete il fuoco e lasciate coperto 1 minuto.



Lasciate raffreddare le verdure poi unite nel insalatiera con il radicchio tagliato a listarelle, il sedano a tocchetti e condite con un emulsione fatta con 1 cucchiaino di olio di oliva, l'aceto di mele, sale e pepe.



Amalgamate bene e servite.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.