

Verdure saltate con crema di pane e aceto di mele



Ingredienti:

1 patata
1 zuccina
150 g asparagi
2 carote
1 porro
40 g pane raffermo
30 g mandorle
200 ml latte vegetale
40 ml olio evo
30 ml aceto di mele
1 spicchio d'aglio

Taglia a cubetti il pane raffermo e tosta in padella insieme alle mandorle senza pelle. Lascia raffreddare e trita insieme al latte vegetale, olio evo e aceto di mele per ottenere una crema liscia che servirai come base del piatto.

Può essere usata al posto della salsa tonnata.

Taglia a pezzi della stessa misura patata, zuccina, asparagi, carote e porro.

Metti nella padella circa 2 cucchiaini di olio evo, 1 spicchio d'aglio schiacciato (opzionale) e dado vegetale. Copri con MC e riscalda 1-2 minuti. Aggiungi le verdure, mescola bene, copri e cuoci a fiamma alta 2-3 minuti. Mescola e prosegui a fiamma medio-alta 3-4 minuti

mescolando a metà intervallo. Poggia queste verdure saltate sopra la
crema di pane e aceto di mele.

Eliza Sestov