

# Verdure saltate in padella



Ingredienti:

2 carote

1 finocchio

2 coste di sedano

1/2 sedano rapa

1 spicchio d'aglio

dado vegetale, pepe, basilico

Taglia le carote, il sedano rapa e metà del finocchio a bastoncini. Condisci tutto quanto con olio evo in quale hai aggiunto il dado vegetale e l'aglio schiacciato.

Versa tutto nella padella fredda, copri con MC e usa fiamma alta finché senti che inizia sfrigolare, mescola e prosegui a fiamma media 4-5 minuti.

Separatamente in una ciotola unisci il sedano a rondelle e l'altra metà del finocchio crudo tagliato a piacere. Unisci poi le verdure saltate leggermente raffreddate e se vuoi basilico fresco.

Puoi usarle come contorno o come piatto unico dietetico.

Eliza Sestov