

CAVOLINI, ZUCCA E PATATE AL BURRO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- sale
- burro (50g)
- patate (300g)
- zucca (300g)
- salvia (4 foglie)
- pepe nero
- cavolini di bruxelles (300g)

Come si prepara

Mettete sul fuoco una capace casseruola con acqua salata.

Pulite tutte le verdure: sul torsolo dei cavolini incidete un taglio a croce, tagliate la zucca e le patate a cubetti, lavate tutte le verdure separatamente.

Quando si alzerà il bollore, tuffate nell'acqua i cavolini, dopo dieci minuti dalla ripresa dell'ebollizione, unite le patate e, dopo altri cinque minuti, la zucca.

Proseguite la cottura per altri dieci minuti effettivi, indi estraete le verdure con il mestolo forato e mettetele a sgocciolare in un colapasta.

Soffriggete, in un largo tegame, il burro con l'olio e le foglie di salvia.

Versate nel tegame le verdure e lasciatele insaporire a fiamma bassa per dieci minuti, salate e pepate.

Versatele infine in un piatto da portata e servite.

Difficoltà: 2

Tempo: 30

Tabella nutrizionale

Valore energetico	101 kcal
-------------------	----------

423 kJ

Tags

verdure, ortaggi, occasioni speciali, new, feste, verdure cotte, verdure al burro, Cavolini, zucca e patate al burro, tradizionale, mediterraneo

