

INSALATA DI FAVE, PISELLI E CARCIOFI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- sale
- 100 cipolla
- fave fresche (300g)
- lattuga (250g)
- pepe
- Piselli Novelli Findus (150g)
- Cuori di Carciofi Findus

Come si prepara

Togliere alle fave la pellicina che le ricopre.

Pulire la lattuga romana e tagliarla a strisce nel senso della lunghezza.

Pulire e affettare sottilmente la cipolla.

Eliminare le foglie esterne più dure dei carciofi, il fieno interno, lavarli con cura e tagliarli in otto spicchi.

Riunire tutte le verdure in una casseruola, salare, pepare e aggiungere un decilitro di acqua e l'olio.

Coprire e portare a cottura a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Tempo: 25

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	56 kcal 234 kJ
-------------------	-------------------

Tags

verdure, snack, veloce, vegetariana, new, vegetariano, legumi, Insalata di fave, piselli e carciofi

