

NUVOLE DI VERDURE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- 1 aglio
- zucchero
- patate
- cannella
- 2 carote
- verza
- peperoncino
- Pasta Sfoglia Findus
- Pisellini Primavera Findus (150gr)
- Ciuffetti di Spinaci Findus (150gr)
- 1 cipollotto

Come si prepara

Appassire il cipollotto e l'aglio in un filo di olio.

Tagliare a dadini minuscoli le patate sbucciate e le carote pelate.

Tagliare a striscioline gli spinaci e la verza.

Ridurre il cavolfiore in pezzetti minuscoli.

Mettere tutte le verdure nell'olio caldo dove sono appassiti aglio e cipolla e rosolare quindi aggiungere mezzo bicchiere di acqua tiepida e salare.

Unire i piselli e far insaporire.

Ricavare dalla pasta sfoglia scongelata e stesa dello spessore di 3 millimetri 8 dischi.

Farcire ogni disco con le verdure quindi chiuderlo e sigillare i bordi con acqua fredda.

Friggere i panzarotti in abbondante olio di arachide caldo e scolare su carta assorbente.

Difficoltà: 2



Tabella nutrizionale

Valore energetico	179 kcal 749 kJ
-------------------	--------------------

Tags

verdure, veloce, vegetariana, caldi, feste, occasioni, mediterraneo