

Giambotto di verdure di stagione

- **Ingredienti:**

2 peperoni
2 zucchine
1 melanzana
500 g di patate
100 g pomodori
30 g olio extravergine di
oliva
1 cipolla
sale q.b.

- **Preparazione:**

Mettere in una pentola l'olio extravergine di oliva e la cipolla tagliata a pezzetti. Biondata la cipolla, aggiungere i pomodori dopo averli lavati e tagliati. Sbucciare le patate, lavare le melanzane, i peperoni e la zuccina e tagliare tutte le verdure a pezzi grossolani. Aggiungere le verdure al soffritto e salare, quindi proseguire la cottura. Questo piatto, un tempo, veniva arricchito con carni di animali da cortile.

- **Apporto calorico:**

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 529 ca.

Galleria Foto [VISUALIZZA SCHERMO PIENO](#)

(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?

Nessun voto

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/giambotto-di-verdure-di-stagione>