

Verdure saltate all'arancia

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 18 Aprile 2013 00:32 -



Ingredienti

1 finocchio lavato e tagliato a dadini
1/2 porro lavato e tagliato a rondelle
2 carote lavate, pelate e tagliate a dadini
2 cucchiataie di dado veg (trovate [qui](#) la ricetta per farlo in casa)
Il succo di 1 arancia
Olio evo
Acqua

Preparazione

In una padella lasciamo scaldare un filo d'olio, versiamo quindi il finocchio, il porro e le carote e facciamo saltare per qualche istante. Aggiungiamo quindi il succo di 1 arancia e il dado veg, e saltiamo ancora. Una volta assorbito il succo, aggiungiamo un bicchiere d'acqua e spadelliamo ancora fino all'assorbimento dell'acqua. Aggiungiamo poca acqua fino a quando le carote non risulteranno morbide così come il finocchio. Quindi togliamo dal fuoco e serviamo.

Verdure saltate all'arancia

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 18 Aprile 2013 00:32 -

Ecco un contorno fresco, gustoso e leggero.