

Stufato di puntarelle, carote e piselli



Ingredienti per 4 persone:

600g di puntarelle
120g di piselli sgranati
(freschi o surgelati)
120g di carotine novelle
Una cipolla
Mezzo dado per brodo vegetale
Prezzemolo
Olio extravergine d'oliva
Sale fino



Preparazione:

Lavo e asciugo le puntarelle, quindi le taglio a striscioline verticali di mezzo cm. Raschio, spunto e taglio nello stesso modo le carotine. Sbuccio e trito la cipolla. Faccio appassire quest'ultima per 2-3 minuti in una padella, con un filo d'olio.

Unisco nel tegame puntarelle, carotine e piselli. Mescolo e faccio insaporire per 2 minuti. Quindi, bagno le verdure con un mestolino d'acqua bollente e sciolgo nel fondo di cottura il dado.

Abbasso la fiamma al minimo e lascio stufare le verdure per circa 10 minuti: devono essere morbide ma ancora consistenti. Le aggiusto se occorre di sale e le servo spolverizzate da una cucchiata di prezzemolo tritato.