

SPIEDINI

Zucca e cavolini



cosa comprare

INGREDIENTI PER 3 PORZIONI

- 500 g di cavolini
- 200 g di zucca
- 2 cucchiaini di pan grattato
- 2 cucchiaini di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 1 cucchiaino raso di paprika dolce
- Sale e pepe q.b.

preparala così

Togli la buccia della zucca e tagliala a pezzetti di circa 3 cm per 3 cm . Lava i cavolini e metterli a cuocere in due ripiani separati della vaporiera per circa 20 minuti. Infilza in modo alternato i cavolini e la zucca su uno stecchetto di legno. Mescola tutti gli altri ingredienti (pangrattato, sesamo, paprika olio e sale e pepe) Stendi il composto degli ingredienti su un piatto Passa gli spiedini sul composto aiutandoti con una mano per stendere il composto sulle verdure Stendi gli spiedini su carta forno in una teglia. Inforna in forno già caldo a 180 ° C (se possibile ventilato) per circa 10-15 minuti.

ENERGIA	PROTEINE
203 kcal	9,7 g
CARBOIDRATI	GRASSI
16,4 g	11,5 g

