Ebly con verdure

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	45 Min.
Tempo di cottura	20 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	Combair-Steam SE dal 2015

Pesto di rucola

50 g di rucola

2 spicchi d'aglio

3 CM di pinoli

1 limone, non trattato, la scorza

3 CM di pecorino, grattugiato

¼ CT di sale

pepe, macinato

50 ml di olio d'oliva

Tostare i pinoli. Mettere da parte 1 CM di pinoli per la guarnizione. Per il pesto versare tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino a ottenere un composto fine. Mettere da parte il pesto.

Verdure

1 cavolo rapa

2 carote

200 g di bietole

100 g di funghi, misti, ad es. prataioli e cardoncelli

Pelare il cavolo rapa e le patate, tagliarle a listarelle spesse 5 mm. Lavare bene le bietole e tagliarle a strisce larghe 2 cm. Tagliare i funghi in quattro parti.

Versare le verdure e i funghi nel contenitore di cottura forato, salare.

Ebly

250 g di Ebly

400 ml di brodo vegetale

Versare l'Ebly nel contenitore di cottura ⅓ GN e aggiungere il brodo.

Collocare il contenitore di cottura ⅓ GN nel contenitore di cottura forato, accanto alle verdure, quindi introdurre nella camera di cottura fredda. Cuocere a vapore.

Cottura a vapore 100 °C per 20 Min.

Pesto di rucola

sale

pepe

Mescolare l'Ebly con le verdure e il pesto di rucola preparato, all'occorrenza condire con sale e pepe. Guarnire con i pinoli messi da parte.

Consigli

Si possono utilizzare anche altre verdure in funzione della stagione.

Accessori

Contenitore di cottura ⅓ GN

Contenitore di cottura forato

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019