

Un'artistica tavolozza vegetariana, delle gocce di basilico all'olio extra vergine d'oliva gardesano

Dose ricetta per 4 porzioni

200	g.	Melanzane
200	g.	Zucchine
200	g.	Peperoni rossi e gialli
200	g.	Pomodori
200	g.	Indivia Belga
30	n.	Basilico
5	g.	Pinoli
2	g.	Aglio
2	g.	Sale fino iodato
0,5	g.	Pepe bianco macinato
25	ml.	Olio extra vergine di oliva
6	ml.	Aceto Tradizionale Balsamico Di Modena Dop

Mondare e lavare le verdure ed il basilico

Sbucciare parzialmente le melanzane e tagliarle a fette non troppo sottili

Tagliare le zucchine a losanghe.

Dividere l'indivia belga a spicchi.

Conservare tutto in frigorifero per almeno 20 minuti.

Scottare i peperoni sulla piastra facendo seccare tutta la buccia che verrà rimossa dopo averli posti in una ciotola e coperti con pellicola lasciandoli raffreddare.

Scottare i pomodorini sulla griglia o le fette se utilizzate pomodori di dimensioni medie.

Grigliare tutte le verdure secondo la tipologia avendo cura di salare e pepare durante gli ultimi istanti di cottura.

Frullare le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio e l'olio extra vergine di oliva fino ad ottenere una crema fluida ed omogenea

Unire l'aceto tradizionale balsamico di Modena dop.

Adagiare coreograficamente le verdure nel piatto prescelto, distribuire le gocce di basilico sulla superficie delle stesse.

Con un grissino senza glutine posto al centro di una macchia di salsa al basilico, rappresentare un pennello.

Porzione da gr: 268

Energia: kcal 113

Glucidi: gr 11

Proteine: gr 3

Lipidi: gr 7

Tratto dal libro "Progetto no glutine", dedicata alle persone che seguono anche una dieta vegetariana o variegata. I vegetali non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole, le diverse stagioni offrono una scelta molto vasta. Le "gocce" di basilico profumato ed antiossidante per condire questa preparazione coloratissima.