

MISTO DI VERDURE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 12 cipolline bianche
- 2 carote
- 150 g di piselli surgelati
- 150 g di mais dolce
- 2 cucchiai farina
- 50 cl acqua
- olio d'oliva
- sale
- pepe

Mettere l'olio in una casseruola e aggiungere le cipolline bianche sbucciate e le carote pulite e tagliate a listarelle.

Far cuocere per 10 minuti circa.

Aggiungere i piselli e il mais.

Mescolare la farina, l'acqua e il sale e ricoprirvi le verdure.

Quindi ungere un foglio di carta stagnola che metterete sopra al tutto.

Infine, tappate la casseruola con il coperchio e fate cuocere per una mezz'oretta.

A fine cottura aggiungere una spolveratina di pepe.