



2017/07b

Grigliata vegana con salsa curcuma

🕒 Preparazione: 30'

👤 Persone: 4

Ingredienti per le verdure

500 g patate americane, pelate

2-3 cucchiai olio di oliva

1 cucchiaio paprica
dolce macinata

1 cucchiaino cardamomo

1 cucchiaino polvere d'aglio

1 cucchiaino sale

1 melanzana, a fette

2 carote grandi, a fette lunghe

2 pomodori dimezzati

2 zucchine, a fette lunghe

2 cipolle rosse, pelate e
dimezzate

2 spicchi d'aglio, pelati

2 finocchi dimezzati

4 peperoni piccoli

4 champignon

1 ramoscello rosmarino

Preparazione

Tagliare le patate dolci a fette. Mescolare l'olio di oliva con le spezie e unire le patate. Riscaldare il grill (o la piastra per grigliare). Grigliare le patate fino a quando diventano morbide e le altre verdure con il ramoscello di rosmarino. Condire a piacere. Si può pennellare il mezzo pomodoro con il pesto verde.



Agno Bellinzona Losone Lugano

Grigliata vegana con salsa curcuma

Ingredienti per la salsa curcuma

- 500 g yogurt di soia naturale
- 1 cucchiaino "kala namak", sale nero
- 1 cucchiaio curcuma
- 2 cucchiai olio di canapa

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti.