OLIO CUORE

Giardiniera

Ingredienti

- 1,5 kg di verdure miste pulite e mondate
- 100 g scalogni
- 400 g peperoni rossi e gialli
- 100 g fagiolini
- 150 g carote
- 150 g cipolline borettane
- 100 g sedano
- 500 g cavolfiore
- 50 g sale
- 25 g zucchero
- ½ l aceto di vino bianco
- ½ cucchiaino pepe in grani
- 150 g Olio Cuore

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 40''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 121.73 Kcal**
- **Grassi: 15.8 g**

Preparazione

- Tagliare a quadretti i peperoni, a pezzi il sedano, a metà i fagiolini, a rondelle le carote e dividere a piccole cimette il cavolfiore.

- In una capace pentola versare l’aceto, poi aggiungere il sale e lo zucchero.

- Unire l’olio di mais.

- Porre la pentola sul fuoco, portare a bollore e unire i grani di pepe nero.

- Iniziare a immergere gli ortaggi a scalare: prima le carote, poi dopo 3/4 min le cimette di cavolfiore, le cipolline, gli scalogni, i peperoni, il sedano e i fagiolini.

- Quando tutte le verdure saranno immerse nell’aceto, cuocere ancora per 7 min da quando il bollore riprende.

- Invasare la giardiniera bollente nei vasi puliti, quindi chiudere con il coperchio e lasciare raffreddare i vasi protetti con carta da giornale o canovacci.

- In attesa del consumo, conservare la giardiniera in un luogo buio e fresco.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico