

# INSALATA CREMOSA DI VERDURE

Verdure di stagione, cremose e croccanti per stupire gli ospiti.

**Tempo preparazione:** 20 minuti

**Difficoltà:** Facile

4 persone

## Ingredienti:

- 3 zucchine
- 1 melanzana
- Cipolla rossa
- 1 peperone rosso grande
- Fiori di zucca
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- Uve sultanina Bennet
- Noci Bennet
- Pancarrè Cereali e Soia Bennet
- Yogurt di soia senza zucchero
- 1/2 limone
- 1 aglio
- Sale
- Pepe
- Prezzemolo



## Procedimento

Preparare le verdure e tagliarle a cubetti. Condirle con sale, pepe e aceto di mele. Cuocerle in una pentola antiaderente con olio a fiamma medio alta. Controllare che non si brucino, nel caso aggiungere un goccino d'acqua.

Preparare la crema, versare lo yogurt di soia in una ciotola a, aggiungere il succo di mezzo limone, sale, pepe e l'aglio. Una volta cotte le verdure, aggiungere i fiori di zucca e l'uvetta. Mettere in un piatto piano la crema, le verdure e condire con prezzemolo tritato e noci. In ultimo, aggiungere i crostini di pane, realizzati in friggitrice ad aria tagliando a fettine di pancarrè.