



allo spreco
alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Insalata di cereali méli-mélo

Avanzi di verdure e cereali si trasformano in un pasto estivo leggero e gustoso.

Tempo di preparazione: circa 10 minuti

Tempo di cottura: almeno 15 minuti

Ingredienti

- 1 ciotola di cereali già cotti (couscous, riso, boul-gour, miglio, ecc.)
- 1-2 limoni (succo)
- 1 ciotola di verdure cotte (zucchine, carote, broccoli, cavolfiore,..)
- 1 pomodoro grande (es. cuore di bue)
- resti di carne (es. pollo) o del prosciutto
- erbe aromatiche tritate (prezzemolo, erba cipolina, basilico o menta)
- 2 cucchiaini da minestra di olio di oliva
- sale e pepe
- 4 uova sode

Preparazione

Bagnare i cereali, già cotti, con il succo di limone e se necessario tagliare le verdure già cotte.

Tagliare a dadini il pomodoro e il prosciutto.

Unire tutto in una ciotola e aggiungere olio, sale, pepe e le erbe aromatiche.

Lasciar marinare in fresco qualche minuto.

Decorare con un uovo sodo.

Questa ricetta può avere moltissime varianti, a seconda degli avanzi disponibili.

