

VERDURE CRUDE MARINATE

ZUCCA:

pulire bene, tagliare a fettine molto sottili e condire con poco aglio, sale e pepe, olio EVO e a piacere, peperoncino.



CAVOLFIORE:

tagliare a fettine sottili, condire con sale e pepe, olio EVO, semi di coriandolo schiacciati e prezzemolo.



VERZA:

tagliare a striscioline le foglie più tenere, condire con sale e pepe, olio EVO, noci, fettine di speck sottili e croccanti.



CAVOLO VIOLA:

tagliare sottile, condire con dadini di mela, semi di girasole tostati, sale e pepe, aceto di mele e olio EVO.



Tutte le verdure vanno fatte riposare dopo condimento almeno un'ora.