

# Verdure estive arrosto con olio al rosmarino

Contorno per 4 persone



## Olio al rosmarino

1/2 dl DI OLIO D'OLIVA

2 RAMETTI DI ROSMARINO\*\*

## Verdure

ca. 1 kg VERDURE ESTIVE\*\*, AD ES. RONDINI ,  
FINOCCHI, ZUCCHINE, MELANZANE, CAROTE,  
POMODORI ECC.

4 SPICCHI D'AGLIO

3/4 DI C.NI DI SALE MARINO\*

UN PO' DI SUCCO DI LIMONE

## Preparazione 1

Olio al rosmarino: riscaldare l'olio d'oliva con il rosmarino, spegnere la fiamma e lasciar raffreddare.

Verdure: mondare le verdure sotto l'acqua corrente fredda con una spazzola. Sbucciarle solo se necessario. Tagliare le verdure dure come le carote, il finocchio ecc. a pezzetti piuttosto piccoli e quelle morbide come i rondini, le zucchine, le melanzane ecc. a pezzi grandi per far sì che tutte si cuociano allo stesso livello. Sbucciare l'aglio.

## Preparazione 2

Preriscaldare il forno a 180 °C. Mescolare le verdure e l'aglio con l'olio al rosmarino, il sale e un po' di succo di limone. Disporre un solo strato su una teglia o in uno stampo capiente resistente al forno. Cuocere nella parte centrale del forno caldo per ca. 40 min. Rigrirare le verdure. Aggiungere i pomodori a grappolo 15 min. prima di ultimare la cottura.

## Tipp

Ideale con: grigliate, pesce o carne. Ottimo anche con formaggio fresco o formaggio arrostito come Halloumi.

\* Non disponibile da Coop come prodotto bio.

\*\* Disponibilità stagionale.

**Indicazioni caloriche per persona** 996 kJ / 238 kcal

**Preparazione** ca. 35 min.

## La mia spesa

2 rametti di rosmarino\*\*

1 kg di verdure estive\*\*, ad es. rondini, finocchi,  
zucchine, melanzane, carote, pomodori ecc.

## In dispensa

Olio d'oliva

Aglio

Sale marino\*

Succo di limone