

## Giardiniera di verdure estive

*Un'alternativa saporita al pinzimonio? Una fresca giardiniera estiva con solo verdure di stagione!*



Se cerchi una soluzione **fresca e saporita** per i tuoi prossimi **apertivi**, prova questa sfiziosa **giardiniera**. È preparata con tante **verdure colorate e di stagione**: sono cotte semplicemente in aceto e miele e aromatizzate con un po' di **timo**, utile a non farti esagerare con il sale! Provala anche tu per un **pinzimonio alternativo!**

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 20 min. + 15 min. di cottura**

### **Ingredienti (per 1 persona)**

60 g di fagiolini

50 g di peperone rosso

1 pomodoro pelato

50 g di sedano

50 g di carote

1 cipolla bianca piccola

Mezzo spicchio di aglio

**1 cucchiaio di aceto di vino bianco Despar**

**Mezzo cucchiaino di miele di acacia Bio, Logico Despar**

1 rametto di timo fresco

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

Un pizzico di sale marino integrale

### **Procedimento:**

1. Monda e lava tutte le verdure. Spunta i fagiolini e tagliali a cilindretti lunghi circa 2,5 cm, taglia il peperone a quadrotti, le carote a rondelle, il sedano e la cipolla a fettine non troppo sottili. Pela e taglia a faldine il pomodoro, sgocciolandolo della sua acqua di vegetazione.
2. Cuoci a vapore i fagiolini per 5 minuti.
3. In una padella versa 2 cucchiai di acqua e l'olio. Accendi il fuoco al minimo e aggiungi la cipolla, il peperone e il pomodoro. Cuoci per 3 minuti e aggiungi anche le carote e il sedano.
4. Trascorsi 5 minuti, aggiungi anche i fagiolini e il miele. Aggiusta di sapore con un pizzico di sale. Aggiungi anche l'aceto e cuoci per altri 3 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il timo sfogliato.