Pasta con carote e zucchine e protinella

Fino a 15 minuti. | *Normale* | *Vegetariano*

Zubereitung

1. Lavare le zucchine e tagliare le estremità. Lavare le carote, tagliare le estremità e sbucciarle.
2. Pelare le verdure a strisce sottili con un pelapatate.
3. Sbollentare le carote per 5 minuti per ammorbidirle. Quindi scolarle, metterle in una padella calda con 1 cucchiaio di olio insieme alle strisce di zucchine e mescolare.
4. Unire laProtinella GOLDSTEIG e gli altri ingredienti e condire a piacere. Aggiustare di sale se necessario.

Suggerimento
È ancora più buono con i pomodori secchi. Togliere il picciolo ai pomodori, sbollentarli, pelarli e privarli dei semi. Essiccare i quarti di pomodoro con rosmarino, purea d'aglio, sale e pepe su una teglia in forno a 140°C.

Zutaten

Dosi per 2 persone:

- 2 zucchine
- 4 carote
- 2 confezioni di GOLDSTEIG Protinella Kugel
- 100 g di germogli
- 100 g di noci tostate
- 1 cucchiaio di olio
- 50ml di brodo