

# POMODORI RIPIENI



100 G DI PISELLI COTTI  
RICCHI DI FERRO, FIBRE

3 POMODORI GRANDI E  
NON TROPPO MORBIDI  
FONTE DI VITAMINA C



1

LAVARE I POMODORI

2

TAGLIARLI A METÀ E  
SVUOTARLI DELLA POLPA

3

SMINUZZARE LA POLPA

4

AGGIUNGERE I PISELLI

5

IL CETRIOLO

6

LE OLIVE

7

E LA CIPOLLA TAGLIATI  
A PEZZETTI

8

CONDIRE CON OLIO EXTRA  
VERGINE DI OLIVA E SALE

9

RIEMPIRE  
I POMODORI

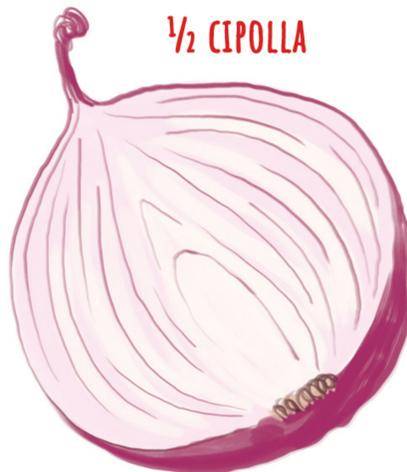
10

SERVIRE FREDDI INSIEME  
A UN'INSALATA DI LATTUGA

½ CETRIOLO



½ CIPOLLA



50 G DI OLIVE



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA  
E UN LIMONE



CHE COSA SERVE:

COLTELLO, CIOTOLA PER MESCOLARE, PIATTO