

Verdure arrosto con salsa alla feta

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.971 kJ / 710 kcal

Grassi: **41 g** Proteine: **27 g**
Carboidrati: **65 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

350 g di patate dolci
300 g di cavoletti di Bruxelles, sbollentati
70 g di cipolla rossa
3 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
2 cucchiaini di miele
4 cucchiaini di yogurt greco
70 g di feta
0,25 cucchiaino di peperoncino in scaglie
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
2 uova
1 cucchiaino di aceto
30 g di noci

PREPARAZIONE

Passaggio 1

350 g di patate dolci - **300 g** di cavoletti di Bruxelles, sbollentati - **70 g** di cipolla rossa - **3 cucchiaini** di olio d'oliva - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **2 cucchiaini** di miele
Taglia le patate dolci a dadini, i cavoletti di Bruxelles a metà e la cipolla in quarti. Condisci le verdure con l'olio d'oliva, la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman e il miele, poi cuocile in forno per 25 minuti a 190°C (calore superiore e inferiore) finché non saranno tenere.

Passaggio 2

4 cucchiaini di yogurt greco - **70 g** di feta - **0,25 g** di peperoncino in scaglie - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato
Amalgama lo yogurt con la feta schiacciandola con cura, poi incorpora il peperoncino in scaglie e il prezzemolo.

Passaggio 3

2 uova - **1 cucchiaino** di aceto - **30 g** di noci
Rompi le uova in una ciotolina. Porta a ebollizione l'acqua in un pentolino, aggiungi l'aceto e mescola delicatamente l'acqua con un cucchiaino per creare un vortice. Fai scivolare delicatamente l'uovo al centro. Cuoci in camicia a fuoco basso per 2 minuti e mezzo. Ripeti l'operazione per il secondo uovo. Trasferisci le verdure del passaggio 1 in un portapranzo, irrori con la salsa allo yogurt, aggiungi le uova e cospargi con le noci (intere o tritate).