



Microonde: Belga saporita - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

contorno - microonde - insalata - speck

Ingredienti per 4 persone:

4 cespi di lattuga belga, 4 fette di speck, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di brodo
1 cucchiaino di salsa di soia un po' di olio di oliva extra vergine sale e pepe q.b.

Procedimento:

Pulite i cespi di lattuga belga e tagliateli a metà per il lungo. Tagliate a metà le fette di speck e in ognuna avvolgete mezza lattuga belga leggermente salata. Sistematele in una pirofila unta con olio di oliva extra vergine, bagnate con il brodo e la salsa di soia, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e pepate. Cuocete alla massima potenza per 7 minuti, coprendo la pirofila con una pellicola trasparente.

A cottura ultimata, levate la pellicola e lasciate riposare per 2 minuti. Servite mentre è ancora caldo.

eCucinando.it