Porro brasato all'arancia

Cosa preparare per il 50% di verdure del piatto unico? Prova un ottimo contorno con i porri e l'arancia.

Un'idea per un **piatto vegetariano** ricco di gusto e facile da preparare: ecco cosa ci vuole per il **50% di verdure del tuo piatto unico**. Il gusto del **porro**, dolciastro e saporito, è esaltato dal succo dell'**arancia**, che aiuta il tuo organismo grazie alle sue proprietà antiossidanti e depurative.
Prova questo abbinamento tanto semplice quanto inaspettato!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 persona)

250 g di porri
Un filo di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Il succo di mezza arancia
Mezzo cucchiaino di maggiorana Despar
Un pizzico di gomasio
Una macinata di pepe nero

Procedimento
1. Priva il porro delle foglie esterne più coriacee e taglialo a rondelle alte circa 2 cm.
2. Metti a cuocere il porro a vapore per 10 minuti.
3. Trascorso il tempo, mettilo in una teglia da forno con un filo di olio. Aggiungi il succo di arancia e il pepe.
4. Inforna il tutto a 150° C per 20 minuti e al termine della cottura cospargi con un pizzico di gomasio e maggiorana.