

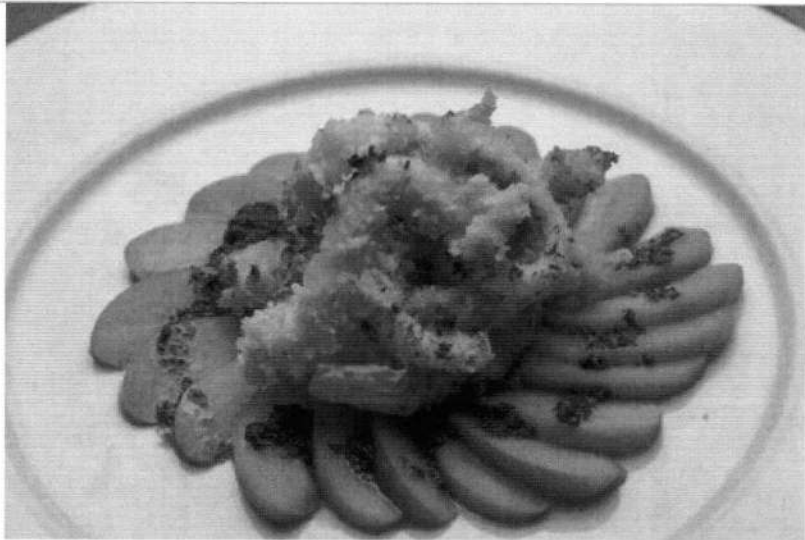
I Love Fruits and Vegetables de Europa les desea a todos una feliz primavera y una muy feliz Pascua

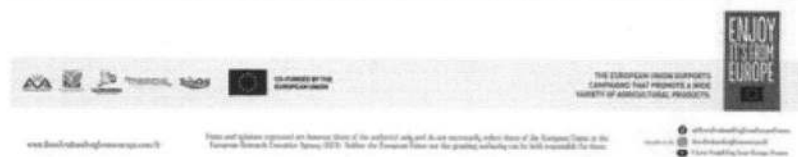


NOTICIAS PROPORCIONADAS POR
EU FRESH CHOICE IM2 & TC →
20 mar, 2024, 05:00 GMT

EBOLI, Italia, 20 de marzo de 2024 /PRNewswire/ -- Es **primavera**, y aquí en **I love Fruits and Veg from Europe** estamos llenos de alegría. Las frutas y verduras son tan frescas, ligeras y vivaces - que a ti también te llenarán de alegría.

[Continue Reading](#)





footer_oriz_F_V_IM2_FR_1_Logo

Echemos un vistazo al jardín europeo: todo es tan ligero, brillante y jugoso, tan revigorizante como el propio sol. Tenemos hojas brillantes de espinacas y acelgas, judías verdes crujientes, espárragos tiernos y herbáceos, los guisantes más dulces... todos empiezan a aparecer ahora. Los frutos del huerto son pequeños pero están madurando, especialmente las cerezas y, en un futuro no muy lejano, los dulces albaricoques. Las bayas son frescas y aromáticas: ¿alguien quiere un postre primaveral o una tarta de fruta fresca?

Y esa verdura tan elegante, ¡la alcachofa! ¿Se ha preguntado alguna vez cómo se prepara? ¿Cómo pasar de las espinosas hojas para comerse el tierno corazón? Estamos aquí para decírselo: solo tiene que visitar nuestro sitio web

www.ilovefruitandvegfromeurope.com para obtener recetas de temporada.

Déjese inspirar por la frescura primaveral: prepare una sencilla tortilla de espinacas y queso de cabra; espolvoree hierbas primaverales sobre una ensalada de hojas verdes, mezcle cebollino picado con mantequilla y deje que se funda en un filete chisporroteante. Y un risotto o una frittata son deliciosos con verduras de primavera: añada un puñado de cada nueva verdura verde joven, para hacerlo "alla primavera" como dicen en Italia, como la primavera misma.

La pasta con casi todas las verduras de la nueva temporada es deliciosa, ya que cambia a medida que lo hace el jardín. Y hierbas frescas: perejil joven, albahaca tierna, pequeños brotes de tomillo, ajo verde, tallos de guisantes... los guisantes se convierten en una maravillosa ensalada con queso de cabra y estragón fresco, y la rúcula joven de la nueva temporada puede convertirse en un fresco pesto.

No se olvide de los rábanos. Sírvelos con un poco de mantequilla fresca para untar en cada rábano antes de entrar a por el crujiente. Asa las zanahorias tiernas de primavera en aceite de oliva y espolvoréalas con eneldo, o prepara un delicioso sándwich con hojas de acelga

salteadas en aceite de oliva, mozzarella fresca y un puñado de aceitunas negras.

La alegría de cocinar y comer las nuevas verduras y frutas de la primavera es infinita; ¡parece un milagro!

Y si necesita ideas: visítenos en www.ilovefruitandvegfromeurope.co.uk

Felices Pascuas. Disfrutad. ¡Es de Europa!

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186805/Logo_F_V_Logo.jpg

Foto -

https://mma.prnewswire.com/media/2365010/albicocche_Calamari_gratinati_con_albicocche_e_limone_2.jpg

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186801/footer_oriz_F_V_IM2_FR_1_Logo.jpg