

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Fiocchi di latte con patate lesse con la buccia e bastoncini di verdure



Valori nutritivi per porzione

| | | |
|--------------------|----------|-----|
| Apporto energetico | 445 kcal | |
| Proteine | 29 g | 28% |
| Carboidrati | 45 g | 43% |
| Grassi | 14 g | 29% |

% fabbisogno energetico tot.



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Fiocchi di latte con patate lesse con buccia e bastoncini di verdure

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 40 minuti

Ingredienti

Patate:

800 g patate resistenti alla cottura (p.es. Charlotte)

Fiocchi di latte:

250 g di spinaci novelli in foglie
1 cipolla grande
1 spicchio d'aglio
15 g burro

600 g fiocchi di latte (Cottage Cheese)
1 Cc.* colmo uvetta
30 g pinoli
sale, pepe, paprica dolce, noce moscata

Bastoncini di verdure:

2 carote piccole
¼ cetriolo
1 cavolo rapa
2 coste di sedano

Preparazione

Lavare le patate e cuocerle nella pentola a pressione.

Lavare gli spinaci. Tritare la cipolla e l'aglio e fare appassire nel burro. Aggiungere gli spinaci e cuocere al vapore nella pentola a pressione, finché le foglie si ammorbidiscono. Salare, scolare e strizzare gli spinaci e lasciare raffreddare.

Mescolare i fiocchi di latte con l' uvetta e i pinoli, quindi condire. Amalgamare gli spinaci freddi.

Lavare le verdure, mondare e tagliare a bastoncini.

Servire la miscela di spinaci e fiocchi di latte con i bastoncini di verdure e le patate.

Suggerimento: gli spinaci freschi possono essere sostituiti da spinaci in foglia surgelati.

*Cc. = Cucchiaino

