



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Spaghetti con salsa di verdure e insalata



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	600 kcal.	
Proteine	24 g	16%
Carboidrati	75 g	51%
Grassi	22 g	33%

% fabbisogno energetico tot.



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Spaghetti con salsa di verdure e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 35 minuti

Ingredienti

Salsa di verdure:

- 1 cipolla grossa
- 2 Cc.* olio di colza HOLL*
- 5 pomodori
- 1 melanzana piccola
- 1,5 dl brodo di verdure
- paprica dolce, sale, pepe, origano
- 2 rametti di prezzemolo fresco tritato
- alcune foglie di basilico

Spaghetti:

- 400 g spaghetti
- acqua per cuocere
- sale

Insalata:

- 1 cespo radicchio pan di zucchero, lavato e mondato
- 2 Cc.* aceto balsamico
- 2 Cc.* olio di colza

- 120 g formaggio duro grattugiato (p.es. Greyerzer)

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Lavare le verdure, mondare e tagliare a dadini. Pelare la cipolla, tritare e soffriggere nell'olio. Aggiungere i pomodori, la melanzana e il brodo, condire e far sobbollire per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiustare il tutto e alla fine aggiungere il prezzemolo tritato finemente e il basilico.

Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere il sale e cuocere gli spaghetti al dente. Quindi scolare.

Preparare la salsa per l'insalata mescolando gli ingredienti e, alla fine, versarla sull'insalata mondata.

Impiattare gli spaghetti, condire con la salsa e guarnire con foglie di basilico. Servire con formaggio e insalata.

Suggerimento: oltre alle melanzane, è possibile usare anche altri tipi di verdura, per esempio funghi, carote o zucchine.

*Cc. = Cucchiaino

