



Polenta e Funghi

Valori Nutrizionali:

Grassi: 12,01 gr

Proteine: 4,44 gr

Calorie: 483 Kcal

Fenilalanina 112 mg

EQUIVALENTI: 6 di Verdura Oppure 5 1/4 Verdura e 3/4 di Cereali



Preparazione: 50 min.

Cottura: 15 min.

Gli ingredienti

- | | |
|---------------------|--------|
| • Funghi Champignon | gr 100 |
| • Pomodori Pelati | gr 60 |
| • Semolino Simitain | gr 75 |
| • Soffano | gr 3 |
| • Carote | gr 5 |
| • Cipolla | gr 3 |
| • Annatto | gr 1 |

... I consigli dello chef...

- Durante la cottura i funghi perdono la loro acqua naturalmente, prima di aggiungere il pomodoro attendete che questi siano asciutti, quindi potete aggiungere un goccio di vino bianco e farlo evaporare alzando la fiamma.
- Il semolino deve essere ben cotto, aggiungete l'acqua calda lentamente, in modo da farlo evaporare e ottenere così il giusto grado di cottura.

