



Spaghetti in salsa di Cipolle

Valori Nutrizionali:

Grassi: 21 gr

Proteine: 1,1 gr

Calorie: 522 Kcal

Fenilalanina: 30 mg

EQUIVALENTI: 1 e 1/2 di Verdura oppure 1 equivalente di Verdura e 1 di Cereali



Preparazione: 5 min.
Cottura: 45 min.

Gli ingredienti

• Spaghetti Minipi	gr 90
• Cipolle tonde	gr 50
• Pommarini secchi	gr 10
• Olio Extra Vergine d'Olio	1/2 litro
• Sale fino	q.b.
• Pepe	q.b.

... I consigli dello chef...

- Prima di aggiungere l'olio di Extra Vergine d'Olio alla salsa di cipolle cotta, vi consigliamo di eliminare l'olio cotto rimasto nel pentolino, e di procedere poi all'aggiunta dell'olio crudo.
- Le cipolle si devono ridurre quasi in poltiglia, senza però colorire né tanto meno abbrustolirsi: fatele stufare mescolandole molto spesso, unendo di tanto in tanto un po' d'acqua calda.

