

## FREEKEH CON CON SEPPIOLINE E OLIVE NERE

Un piatto unico veloce da preparare, ma gustoso da mangiare

 20 minuti 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 400 grammi di seppia surgelata
- 10 grammi di olive nere
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 140 grammi di freekeh

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una pentola mettere il Freekeh, acqua salata (500 ml per ogni 100g di prodotto) e accendete il fuoco. Fate arrivare ad ebollizione l'acqua e lasciate cuocere per 10 min ca. Nel frattempo, in una padella antiaderente cuocere le seppie con uno spicchio di aglio, un cucchiaio di olio evo e aggiungere le olive nere. Far cuocere il tutto mescolando di tanto in tanto per 10 min. Una volta trascorsi i 10 min di cottura del Freekeh, scolarlo, passarlo sotto acqua corrente per eliminare eventuali residui e unirlo alle seppie, dove continuerà la sua cottura per altri 5 minuti a fiamma vivace. Se gradita, può essere aggiunta un pizzico di scorza di limone grattugiata. Impiattate e..buon appetito!
- 2° Una volta pronta la pasta, unite il condimento ed impiattate.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (280 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	292 kcal	15 %
PROTEINE	12 g	34 g	69 %
CARBOIDRATI	8 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	3 %
LIPIDI	3 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	15 %
SODIO	68 mg	191 mg	8 %