



SUGO SALSICCIA E RADICCHIO PER RISOTTO

Ideale come base per risotti

 5 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 unità media di salsiccia di suino, fresca [100 g]
- 100 grammi di cipolla, cruda
- 400 grammi di radicchio rosso
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare finemente la cipolla e metterla da parte. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e sbriciolare la salsiccia con le mani, cuocere la salsiccia fino a farle "sudare" il proprio grasso. Aggiungere la cipolla e proseguire la cottura finché non sarà imbiandita. Aggiungere il radicchio tagliato a pezzetti e proseguire fino al termine della cottura. Regolare di sale e proseguire la cottura del risotto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [152 g]	% AR
ENERGIA	78 kcal	119 kcal	6 %
PROTEINE	4 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	2 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	4 %
LIPIDI	6 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	14 %
SODIO	186 mg	283 mg	12 %