



RAGÙ DI PESCE

 10 minuti 55 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 1 porzione di crostacei (gamberi, granchio, mazzancolle...) [200 g]
- 1 porzione di molluschi (seppie, totani, calamari...) [200 g]
- aglio, fresco
- prezzemolo, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare l'aglio (la quantità la regoliamo in base al nostro gusto) e farlo soffriggere nell'olio evo. Pulire i crostacei e i molluschi e tagliarli a tocchetti, aggiungerli poi al soffritto di aglio. Sfumare con 1/4 di vino bianco secco e aggiungere il pelati spezzettati e il succo di pomodoro, cuocere per 30 minuti circa. Regolare si sale e condire la pasta. Se si vuole aggiungere un nota pizzante mettere peperoncino secondo proprio gusto nel soffritto di aglio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [205 g]	% AR
ENERGIA	66 kcal	135 kcal	7 %
PROTEINE	8 g	16 g	32 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	4 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	94 mg	193 mg	8 %