



BASE CON SARDE PER PASTA

Una vera delizia siciliana! Ricetta di Cinzia M.

 30 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di sarda
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- 2 cucchiaini da tavola [rasi] di pinoli [20 g]
- 2 cucchiaini da tavola [rasi] di uva sultanina/uvetta, uva secca [30 g]
- 2 spicchi di aglio, fresco
- 200 grammi di finocchietto selvatico

COME PREPARARE LA RICETTA

¹⁰ Pulire il finocchietto e lessarlo nell'acqua bollente per 10 minuti. L'acqua di cottura del finocchietto sarà la stessa per la cottura della pasta. Ammollare l'uvetta in acqua calda. Schiacciare l'aglio e scaldare l'olio, successivamente far soffriggere leggermente, solo per profumare l'olio. Togliere l'aglio. Pulire le sarde e togliere la lisca centrale. Nell'olio aggiungere l'uvetta strizzata, i pinoli. Dopo 1 minuto circa aggiungere le sarde pulite. Una volta cotto il finocchietto tagliarlo a piccoli pezzi e unirlo al resto degli ingredienti, ripassare il tutto in padella per 1 minuto e poi aggiungere la pasta scolata. La cottura della sarda è velocissima, attenti a non cuocerla troppo. Il formato di pasta che si abbina meglio è il bucatino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (118 g)	% AR
ENERGIA	136 kcal	160 kcal	8 %
PROTEINE	11 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	6 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	6 g	7 g	8 %
LIPIDI	8 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	92 mg	108 mg	5 %