



CARBONARA VEGETARIANA

condimento per pasta

 20 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 porzione di tofu, affumicato [100 g]
- 200 grammi di cipolle
- 20 grammi di farina di ceci
- 2 cucchiaini da tavola [rasi] di parmigiano [14 g]
- q.b. di sale da cucina
- q.b. di pepe nero
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Affettare finemente la cipolla e rosolarla nell'olio evo. Tagliare a cubetti il tofu affumicato e aggiungerlo alla cipolla, correggere di sale e pepe secondo il proprio gusto. A parte preparare la crema con la farina di ceci e il parmigiano grattugiato e poca acqua di cottura della pasta. Regolare la quantità di acqua per ottenere la densità desiderata. Dopo aver scolato la pasta aggiungere prima il composto di cipolle e tofu e infine mantecare con la crema.

2° Affettare finemente la cipolla

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [89 g]	% AR
ENERGIA	142 kcal	126 kcal	6 %
PROTEINE	8 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	7 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	4 g	3 g	4 %
LIPIDI	9 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	6 %
SODIO	224 mg	199 mg	8 %