



SUGO DI CIME DI RAPA

 10 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di cime di rapa
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [27 g]
- aglio, fresco
- 30 grammi di acciughe o alici sott'olio

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare e pulire le cime e sbollentare in acqua per 5 minuti. Consiglio di lessare le cime di rapa nella stessa acqua di cottura della pasta. In un tegame versare l'olio, l'aglio, le acciughe e riscaldare a fuoco lento per far disfare le acciughe. Aggiungere le cime di rapa, senza buttare via l'acqua di cottura (servirà per la pasta). Lasciare insaporire e regolare di sale. Aggiungere la pasta cotta al dente e ripassare in padella il tutto. Il cucchiaino di pinoli può essere omesso e le acciughe sotto sale possono essere sostituite da acciughe sott'olio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [265 g]	% AR
ENERGIA	49 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	3 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	3 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	7 g	8 %
LIPIDI	3 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	24 %
SODIO	46 mg	121 mg	5 %