



CREMA DI PEPERONI

Sugo per pasta. Ricetta di Angela A.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità medie di peperoni gialli o rossi (400 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 1 cucchiaio di capperi sott'aceto
- 50 grammi di olive nere

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Arrostire i peperoni per poter eliminare facilmente la pelle. Frullarli fino a renderli una crema liscia e metterli da parte. Tagliare le olive a rondelle e sgocciolare bene i capperi. Tritare finemente l'aglio e rosolarlo nel cucchiaio di olio. Aggiungere nella padella la crema di peperoni, le olive e i capperi e far insaporire per qualche minuto. Regolare di sale. Cuocere la pasta al dente e risottare nel sugo per un paio di minuti aiutandosi con 1 mestolo di acqua di cottura della pasta. Per aggiungere un po' di sapidità in più si possono utilizzare delle acciughine sott'olio da sciogliere nel soffritto di aglio (massimo 1 acciughina per persona).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (120 g)	% AR
ENERGIA	63 kcal	76 kcal	4 %
PROTEINE	1 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	4 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	4 g	5 g	6 %
LIPIDI	5 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	94 mg	113 mg	5 %