



FRISELLE CON POMODORI

Pranzo estivo veloce veloce ;)

 10 minuti 10 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di pomodori maturi
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- 8 pezzi di frisella (280 g)
- q.b. di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare i pomodori a pezzi e condirli con olio e sale. Lasciarle ammorbidire e che facciano il loro sughetto. Bagnare leggermente le friselle con poca acqua corrente. Adagiare le friselle in una teglia e condire con il pomodoro che abbiamo preparato prima. Condire bene le friselle con il sugo rilasciato dai pomodori. Lasciar riposare qualche ora prima di servire. A piacere si può guarnire con origano essiccato e usare cipolla dolce o aglio nel condimento dei pomodori. In frigo si può conservare fino ad un massimo di 3 giorni. Attenzione: le friselle potrebbero essere molto dure o troppo morbide, con il tempo si conoscerà la quantità di acqua giusta per ammorbidirle

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (330 g)	% AR
ENERGIA	115 kcal	379 kcal	19 %
PROTEINE	3 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	20 g	67 g	26 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	12 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	35 mg	117 mg	5 %