



TROFIE PISELLI E SALMONE

Un primo unico delizioso e ricco di sapore, da gustare sia caldo che freddo.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di trofie o orecchiette fresche
- 100 grammi di piselli surgelati
- 100 grammi di salmone affumicato selvaggio
- mezza cipolla
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare la cipolla e soffriggerla in padella con 1 cucchiaio di olio.
- 2° Aggiungere i piselli surgelati e mezzo bicchiere di acqua, poi cuocere per 10-15 minuti, fino a far ammorbidire i piselli. Se occorre si può aggiungere un altro po' di acqua, meglio se calda.
- 3° Prendere circa metà dei piselli e frullarli in un mixer per ottenere una crema.
- 4° Tritare il salmone selvaggio affumicato, aggiungerlo in padella e cuocerlo insieme ai piselli. Nel frattempo, lessare la pasta e scolarla tenendo da parte mezzo bicchiere di acqua di cottura.
- 5° Versare la pasta nella padella e aggiungere anche i piselli frullati. Mescolare tutto con un cucchiaio e, se ci rendiamo conto che la pasta è troppo asciutta, aggiungere qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta per rendere più cremoso il condimento.
- 6° Completare con un po' di pepe e servire. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (319 g)	% AR
ENERGIA	140 kcal	445 kcal	22 %
PROTEINE	11 g	35 g	69 %
CARBOIDRATI	15 g	49 g	19 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	4 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	33 %
SODIO	3 mg	8 mg	0 %