

FREGOLA DI MARE



Un primo piatto semplice e ricco di tante varietà di pesce che impreziosiranno il gusto. Che si tratti di una giornata di festa, del pranzo della domenica o per coccolare i propri cari la ricetta della fregola con ragù di pesce sarà sempre un successo!

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di fregola sarda
- 150 grammi di pesce vario (gamberetti, calamari, rana pescatrice, salmone)
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine
- 250 ml di brodo vegetale
- aglio fresco
- pomodorini q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare i pomodorini a cubetti e rosolarli in padella con l'olio e l'aglio.
- 2° Aggiungere la fregola e tostarla leggermente come si fa per il riso.
- 3° Iniziare a versare il brodo poco a poco. Dopo 5 minuti di cottura iniziare a versare il pesce. Iniziate dalla rana pescatrice, tre minuti dopo unite il salmone. Verso metà cottura aggiungete calamari e gamberi.
- 4° A fine cottura aggiungete una grattata di limone il prezzemolo tritato; aggiustate anche di sale e pepe

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [674 g]	% AR
ENERGIA	67 kcal	454 kcal	23 %
PROTEINE	5 g	33 g	65 %
CARBOIDRATI	8 g	53 g	20 %
ZUCCHERI	1 g	8 g	9 %
LIPIDI	2 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	17 %
SODIO	153 mg	1033 mg	43 %