



SEDADINI DI LENTICCHIE CON SALSA DI RICOTTA PICCANTE

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 320 grammi di pasta di legumi (lenticchie)
- 4 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (40 g) o pecorino romano
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 200 grammi di ricotta magra tipo tedesco
- 600 grammi di passata di pomodoro
- q.b di pepe, peperoncino piccante, sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1°} Fate dorare in una padella antiaderente gli spicchi di aglio, divisi a metà e privati dell'anima, con 2-3 cucchiaini d'olio per un paio di minuti. Unite una spolveratina di peperoncino tritato e lasciate insaporire a fuoco medio-basso ancora per uno o due minuti prima di versare la passata di pomodoro. Cuocete a fuoco medio per 10-15 minuti, fino a quando il sugo sarà diventato piuttosto corposo. Salate, pepate e, fuori dal fuoco, levate l'aglio e mescolate grossolanamente la ricotta ben scolata.
- ^{2°} Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, conditela con il sugo e servitela calda completando i piatti con un filo d'olio, il parmigiano ridotto in scaglie e un ultimo pizzico di peperoncino.
- ^{3°} Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, conditela con il sugo e servitela calda completando i piatti con un filo d'olio, il parmigiano ridotto in scaglie e un ultimo pizzico di peperoncino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (293 g)	% AR
ENERGIA	138 kcal	404 kcal	20 %
PROTEINE	11 g	33 g	66 %
CARBOIDRATI	17 g	49 g	19 %
ZUCCHERI	3 g	9 g	11 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	33 %
SODIO	128 mg	376 mg	16 %