

Rigatoni e lenticchie rosse siciliane

Stagionalità: Tutto l'anno



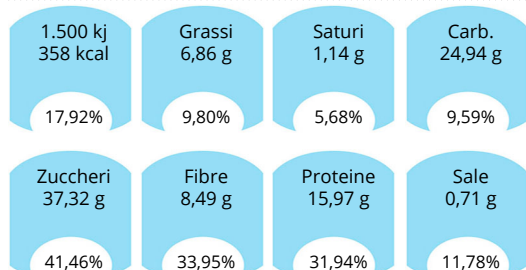
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	802 kj 192 kcal	1.500 kj 358 kcal
Grassi	3,67 g	6,86 g
Di cui acidi grassi saturi	0,61 g	1,14 g
Carboidrati	13,33 g	24,94 g
Di cui zuccheri	19,94 g	37,32 g
Fibre	4,54 g	8,49 g
Proteine	8,53 g	15,97 g
Sale	0,38 g	0,71 g

Fonte: INRAN, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucca Gialla biologica fresca	70 g
Pasta di semola integrale di grano duro biologica - Penne Rigate (Semola integrale di grano duro biologica, acqua)	50 g
Lenticchia secca biologica	40 g
Carota fresca biologica	10 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
Sedano fresco biologico	5 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Alloro secco	1 g
Rosmarino	0.5 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
Quantità netta a crudo	187.1 g

Contenuti/Allergeni

Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: **Grano**

Può contenere tracce di: Cereali contenenti glutine: **farro**, Cereali contenenti glutine: **grano Khorasan**, Cereali contenenti glutine: **segale**, Cereali contenenti glutine: **orzo**, Cereali contenenti glutine: **avena**

Preparazione

Idratare le lenticchie per circa 1 ora e sciacquarle, metterle in un tegame con tutte le verdure tagliate a cubetti, la polpa di pomodoro, la foglia di alloro e l'acqua (2 volte di volume delle lenticchie). Portare il tutto ad ebollizione e dopo 40 minuti salare. Appena saranno cotte aggiungere un po' di acqua e riportare nuovamente ad ebollizione per poi aggiungere la pasta, mescolare spesso fino a che sarà cotta. Aggiungere poi nel piatto olio evo a crudo e pepe.