

Pasta al forno stracchino e radicchio

Ingredienti per 4 persone

RICETTA GLUTEN FREE

300 g di fusilli Hero® free
2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
1 radicchio rosso
200 ml di brodo vegetale
1 cipolla
120 g di stracchino
4 cucchiaini di parmigiano o grana pecorino
sale e pepe q.b.

RICETTA TRADIZIONALE

300 g di fusilli
2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
1 radicchio rosso
200 ml di brodo vegetale
1 cipolla
120 g di stracchino
4 cucchiaini di parmigiano o grana pecorino
sale e pepe q.b.

Esempio di preparazione: Preparare l'acqua per la pasta. Nel frattempo, lavare bene il radicchio, asciugarlo e tagliarlo in pezzi su di un tagliere con un coltello. Affettare sottilmente la cipolla e metterla in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio. Farla appassire leggermente, quindi aggiungere un mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale e, se gradito, una spolverata di pepe. Coprire la padella e cuocere per 5 minuti a fiamma media. Unire il radicchio in pezzi e cuocere per 2-3 minuti a fiamma alta. Lasciar riposare. Buttare la pasta e mentre cuoce, tagliare lo stracchino a pezzetti. Scolare la pasta al dente, disporla in una pirofila e irrorarla con il sughetto di radicchio e cipolla. Aggiungere lo stracchino ed amalgamare. Aggiungere il formaggio grattugiato e porre in forno sotto il grill a 200° C per 10 minuti.

N.B. Questo piatto può essere preparato anche la sera prima di consumarlo e, prima di aggiungere il parmigiano, conservato in frigorifero. Prima di mangiare, aggiungere il formaggio e gratinare in forno.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (*)

Energia: 428 Kcal (1791 Kj)	Energia: 422 Kcal (1766 Kj)
14 g di PROTEINE di cui animali 7 g vegetali 1 g	16 g di PROTEINE di cui animali 7 g vegetali 9 g
15,7 g di LIPIDI di cui saturi 2 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g colesterolo 5 mg	15,3 g di LIPIDI di cui saturi 2 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g colesterolo 5 mg
58,5 g di CARBOIDRATI di cui zuccheri semplici 3 g	59,1 g di CARBOIDRATI di cui zuccheri semplici 5 g
3 g di FIBRA	3 g di FIBRA
136 mg di ACQUA	144 mg di ACQUA
293 mg di Sodio	226 mg di Sodio
195 mg di Potassio	330 mg di Potassio
1 mg di Ferro	1,6 mg di Ferro
244 mg di Calcio	260 mg di Calcio
176 mg di Fosforo	309 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)	0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
0,05 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,2 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,8 mg di Niacina (vit. PP)	2 mg di Niacina (vit. PP)
di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)	18 g di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
5 mg di Vit. C	5 mg di Vit. C
2 mg di Vit. E	2 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.