




Spaghetti integrali con salsa rosa

🕒 20 min

Procedimento:

- ➊ Tritare la cipolla.
- ➋ Scaldare l'olio d'oliva in una pentola e rosolare dolcemente la cipolla.
- ➌ Aggiungere la passata di pomodoro e continuare la cottura per circa 10-15 minuti.
- ➍ Nel frattempo, far bollire una capiente pentola di acqua e cuocere gli spaghetti.
- ➎ Aggiungere alla passata di pomodoro la ricotta o la panna e cuocere ancora un paio di minuti.
- ➏ Condire con basilico o origano, un pizzico di sale e pepe.
- ➐ Scolare la pasta.
- ➑  Unire la salsa e servire.



Ingredienti:

- 250-300 g di spaghetti integrali (o metà bianchi e metà integrali)
- 1 cipolla
- 400 g di passata di pomodoro
- 4 cucchiai di ricotta o 4 cucchiai di panna semi-grassa
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- basilico o origano
- sale e pepe

x 4 persone



E S T A T E

🕒 = tempo di preparazione


😊 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione:


 = frutta e verdura

 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

 = farinacei

 = latte e latticini