

CANNAMELA

Farfalle al profumo di mare



Ingredienti

- 280g farfalle
- 150g code di gamberi
- 200g totani o calamari puliti
- 150g pomodorini
- 1 cucchiaino lemon grass foglie CANNAMELA
- 1 pizzico aglio macinato CANNAMELA
- 50g vino bianco
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
371*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare i totani a rondelle.
- 2 Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.
- 3 In una padella porre a soffriggere l'aglio macinato CANNAMELA con l'olio, poi aggiungere il totano ed il lemon grass foglie CANNAMELA.
- 4 Cuocere per 5-6 min. Irrorare con il vino e lasciare evaporare. Versare i pomodori e proseguire la cottura per 10 min a fuoco vivo.
- 5 Unire i gamberi e cuocere ancora per 2 min. Aggiustare di sale.
- 6 Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente.
- 7 Trasferirla nella padella con il sugo e mescolare su fuoco moderato ancora per 1 min.
- 8 Spolverizzare con lemon grass foglie CANNAMELA e servire.