

CANNAMELA

Garganelli con ragù bianco di verdure



Ingredienti

- 280 g garganelli
- 3 spicchi (11,3 g) aglio sott'olio CANNAMELA
- 80 g fave sbollentate e sbucciate
- 200 g zucchine
- 80 g piselli lessati
- 1 cucchiaino prezzemolo CANNAMELA
- 20 g olio extravergine d'oliva
- qb sale
- 40 g scaglie di Parmigiano Reggiano



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
369.66*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Dorare in padella nell'olio gli spicchi di **aglio sott'olio CANNAMELA** divisi a metà.
- 2 Unire il **prezzemolo CANNAMELA**.
- 3 Versare in padella le fave.
- 4 Aggiungere i piselli e le zucchine tagliate a pezzetti.
- 5 Regolare di sale e bagnare con 3 cucchiaini di acqua. Portare avanti la cottura per 10 min.
- 6 Lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente.
- 7 Passare la pasta in padella nel ragù di verdure.
- 8 Guarnire con scaglie di formaggio e servire.