

CANNAMELA

Spaghetti integrali con ragù di tofu



Ingredienti

- 280g spaghetti integrali
- 150g tofu naturale
- 60g cipolla
- 60g carota
- 40g sedano
- 200g pomodorini
- 20g olio extravergine d'oliva
- 2 pizzichi pepe nero macinato bio CANNAMELA
- 30g gherigli noci
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
365.25*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tritare finemente il sedano, la cipolla e la carota.
- 2 Versare gli odori in una casseruola e aggiungere l'olio.
- 3 Rosolare a fiamma media e aromatizzare con il **pepe nero macinato bio CANNAMELA**.
- 4 Salare e aggiungere i pomodorini. Abbassare la fiamma e cuocere il sugo per 15 min.
- 5 Unire il tofu sbriciolato e proseguire la cottura ancora per 20 min.
- 6 Lessare la pasta in acqua salata, scolarla al dente e ripassarla in padella con il ragù, un poco d' acqua di cottura della pasta e le noci tritate grossolanamente.