

FARFALLINE MANTECATE

Ingredienti

- sale
- 2 carote
- basilico
- farfalle (380g)
- pepe
- olio d'oliva
- Fiori di Merluzzo Findus (200g)
- 1 zuccina

Come si prepara

Lavare la zuccina e sbucciare le carote, poi tagliare le verdure a fiammiferi sottili.

In una padella, scaldare tre cucchiari di olio d'oliva e, a fuoco basso, farci appassire le verdure finché non siano morbide.

Aggiungere il merluzzo scongelato e spezzettato, salare e pepare leggermente, coprire e lasciar cuocere altri 5 minuti.

Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e infine aggiungerla nella padella con le verdure e il merluzzo, aggiungere anche il basilico tritato.

Far saltare il tutto per 30 secondi a fiamma alta, e servire subito.

Difficoltà: 2

Tempo: 50

Gradimento: 4

Tabella nutrizionale

Valore energetico	190 kcal 795 kJ
-------------------	--------------------

Tags

bambini, surgelati, primavera, estate, new, pasta corta

