

SPAGHETTI AI FILETTI DI CERNIA ALLE VERDURE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- 1 aglio
- sale
- vino bianco
- 1 carota
- zucchine
- cernia (400gr)
- zucca (100gr)
- capperi sottosale
- 1 cipollotto

Come si prepara

Soffriggere i dadini di cernia nell'olio caldo nel quale precedentemente si appassisce la cipolla.

Rosolare la cernia per pochi minuti salare, pepare e, se necessario, sfumare con il vino bianco.

Togliere la cernia dall'olio e tenerla in caldo.

Soffriggere nell'olio, fondo di cottura, prima due minuti le carote poi le zucchine, medie tagliate a julienne sottile, e la zucca gialla pulita sbucciata e tagliata in minuscola dadolata.

Aggiungere la cernia e insaporire un minuto.

Se necessario aggiungere sale.

A parte cuocere 300 grammi di spaghetti molto al dente.

Mantecare nelle verdure con la cernia e servire decorati con menta fresca o basilico o prezzemolo tritato finissimo.

Difficoltà: 2

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale



Valore energetico	113 kcal 473 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, occasioni speciali, creativa, new, mediterranea

