



POLPO E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

320 g di fagioli cannellini lessati
800 g polpo
500 g di pomodorini
1 spicchio d'aglio
40 g di olio extravergine di oliva
1 peperoncino piccante
Sale q.b.
Prezzemolo

Preparazione:

In un tegame riscaldare l'olio con l'aglio e il peperoncino, aggiungetevi i pomodorini precedentemente lavati e tagliati a cubetti, salate e lasciate cuocere per circa 5 minuti. Scolate i pomodori e conservateli. Aggiungete nel tegame il polpo eviscerato e lavato, coprite col coperchio e fate cuocere a fuoco medio per 20-25 minuti. Tagliate il polpo a pezzetti, unite i fagioli lessati, i pomodori precedentemente saltati e lasciate

insaporire per qualche minuto. Decorate con prezzemolo e servite caldo.

Valori nutrizionali per porzione:

Valore energetico: 314 kcal
Proteine: 28.9 g
Grassi: 12.69 g
Saturi: 2.32 g
Carboidrati: 22.2 g
Colesterolo: 144 mg
Fibra: 7.5 g



PESCHE CON CUORE DI MELA E MALVASIA

Ingredienti per 4 persone:

2 pesche gialle grandi
10 cucchiaini di malvasia
2 cucchiaini di miele
40 g di mandorle
1 mela
1 limone

Preparazione:

Mettere il miele e la malvasia in un padellino a cuocere per 5 minuti finché si ottenga una riduzione chiara, fluida e limpida. Lasciare raffreddare. Tagliare grossolanamente le mandorle e tenerle da parte in un piattino. Lavare la mela, sbucciarla, tagliarla a cubetti e bagnarla con il succo di mezzo limone. Lavare le pesche e tagliarle a metà, cercando di ottenere da ogni pesca due metà intere, irrorarle con il succo del limone rimasto. Riempire i cuori di pesca con

i cubetti di mela e aggiungere la riduzione di miele e malvasia. Decorare con le mandorle e lasciare rinfrescare in frigorifero prima di servire.

Valori nutrizionali per porzione:

Valore energetico: 137 kcal
Proteine: 3.55 g
Grassi: 5.72 g
Saturi: 1 g
Carboidrati: 19.11 g
Colesterolo: 0 mg
Fibra: 4.47 g