



BAVETTE CON CIPOLLE ROSSE DI TROPEA

Ingredienti per 4 persone:

320 g di bavette
700 g di cipolle di Tropea
½ carota, 1 costa di sedano e 1 spicchio d'aglio
7-8 pomodorini
40 g di olio extravergine di oliva
20 g di parmigiano
Sale e pepe q.b.
Basilico
½ bicchiere di vino bianco secco
Una spolverata di noce moscata
2 rametti di prezzemolo

Preparazione:

Tagliate le cipolle a fettine, mettetele in un tegame con l'olio e fatele imbiondire con le altre verdure a fuoco lento; aggiungete il vino, la noce moscata e il prezzemolo e lasciatele cuocere con coperchio per circa 15-20 minuti rigirandole spesso. Aggiungete 7-8 pomodorini e continuate

la cottura per 4-5 minuti. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e a cottura ultimata saltatela nello stufato di cipolle aggiungendo parmigiano, basilico e pepe macinato fresco. Servite caldo.

Valori nutrizionali per porzione:

Valore energetico: 419 kcal
Proteine: 12.64 g
Grassi: 11.65 g
Saturi: 2.57 g
Carboidrati: 70.41 g
Colesterolo: 5 mg
Fibra: 3.41 g



ALICI AL CARTOCCIO CON DADINI DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

800 g di acciughe fresche eviscerate
½ cipolla fresca di media grandezza
5 cucchiai di olio extravergine di oliva
200 g di peperoni
200 g di zucchine
40 g di olive nere denocciolate
½ bicchiere di vino bianco
Pepe e sale quanto basta

Preparazione:

Tagliate a dadini i peperoni, le zucchine e la cipolla dopo averli lavati e mondati accuratamente. Scaldate in un tegame 2 cucchiai di olio e rosolatevi la cipolla per un minuto. Unite i dadini di verdure, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete ½ bicchiere di acqua e lasciate cuocere a fiamma vivace per qualche minuto, finché il liquido non è evaporato. Unite le olive, sale e pepe e lasciate cuocere a fuoco

lento per qualche altro minuto. Raccoglietele con un mestolo forato e allargatele su un telo. Lavate le acciughe con acqua fredda, scolatele e asciugatele delicatamente con carta assorbente. Ungetele con l'olio rimasto, salatele e pepatele da entrambe le parti. Tagliate 4 fogli di carta forno e disponete in ognuno di essi le acciughe e le verdure, con un po' del loro fondo di cottura. Formate i cartocci, disponeteli sulla leccarda del forno e lasciateli cuocere per circa 12-14 minuti a 200°C. Servite caldo.

Valori nutrizionali per porzione:

Valore energetico: 322 kcal
Proteine: 34.86 g
Grassi: 17.9 g
Saturi: 4.43 g
Carboidrati: 5.88 g
Colesterolo: 122 mg
Fibra: 1.94 g