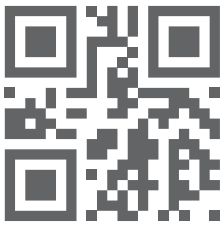




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

FETTUCCE AMB SALSA D'ESPINACS

Ingredients (2 pax)

- 250 grams de fettucce integrals d'espelta
- 1 ceba morada petita
- 1 pebre vermell
- 2 o 3 pebres blancs
- 8 xampinyons
- Oli d'oliva verge extra i sal
- Pipes de gira-sol i sèsam

Per a la salsa:

- 250 ml de «nata» d'arròs o llet
- 3 cebes tendres
- 1/2 manat d'espínacs
- Nou moscada
- Pebre bord i sal



Elaboració

Tallau la ceba i saltau-la alguns minuts. Afegiu-hi els espínacs, salpebrau-ho i un parell de minuts després incorporeu-hi la «nata». Ratllau la nou moscada, deixau reduir lleugerament, corregiu de sal, apagueu el foc, bateu i reserveu.

Bulliu els fettucce durant 6-8 minuts (segons les indicacions del fabricant). Mentrestant, amb totes les verdures trossegades, saltau primer la ceba morada, després el pebre i finalment els xampinyons prèviament laminats.

Colau la pasta, aturau la cocció amb aigua freda i mesclau-la amb les verdures.

Serviu la pasta amb un poc de salsa i empolsau-la amb pipes de gira-sol i sèsam torrat lleugerament.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

