
110Years4You

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ



Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

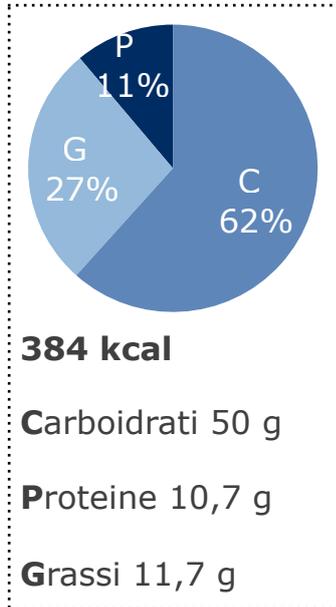
Edizione 2018

SPAGHETTI CON FRIGGITELLI



Ideale per:

✓ Pranzo



Ingredienti per persona:

60 grammi di spaghetti integrali

8 pomodori datterini

4 peperoni friggirelli

un cucchiaio di olio extravergine d'oliva

basilico fresco a piacere

Preparazione:

Lavate i peperoni e rimuovete il picciuolo con un coltello ben affilato e con la punta la parte di semi e filamenti; lavate pomodorini e basilico. In una pentola capiente mettete l'olio, i pomodorini e i peperoni friggirelli tagliati a rondelle. Fate cuocere a fiamma viva per 10-15 minuti aggiungendo se necessario acqua. Nel frattempo portate a bollore abbondante acqua salata in cui cuocerete gli spaghetti secondo il tempo di cottura indicato sulla confezione. Arrivati a cottura gli spaghetti scolateli e uniteli al sugo aggiungendo il basilico solo alla fine.

Impiattate e godetevi questo bel piatto sano di carboidrati!