



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g di penne integrali
- 1 cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio
- 1 melanzana media, tagliata a cubetti di circa 2 cm
- 320 g di passata di pomodoro

- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 1 mazzetto di basilico fresco
- 160 g di ricotta di vacca
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Mettete l'acqua per la pasta sul fuoco. Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare la cipolla sminuzzata e l'aglio schiacciato. Aggiungete la melanzana e il sale, saltate per 3 minuti, versate il vino, fate sfumare e coprite con un coperchio. Girate di tanto in tanto. Quando la melanzana è tenera aggiungete la passata e il basilico lavato.

Cuocete per altri 5 minuti. Buttate la pasta, scolatela al dente e aggiungetela al sugo, insieme a metà della ricotta. Servite la pasta, guarnita con la restante ricotta che avrete sbriciolata a mano e qualche foglia di basilico.

Penne tricolore

Venerdì 13 Giugno 2014 14:40

VALORI NUTRIZIONALI (approssimativi per porzione)

CALORIE 400 Kcal

PROTEINE 15 g

CARBOIDRATI 55 g

GRASSI 12 g

INDICE GLICEMICO 40