



Trofie Pesto di Spinacino e Feta

Trofie con un **pesto** rivisitato, **facile** e **veloce** nella preparazione, con il gusto acidulo della **feta** che dà un tocco **particolare** al piatto, si **abbina** bene quasi con qualsiasi tipi di pasta, lunga, corta e anche **gnocchi**. Alla fine quando **mescoli** la pasta nella ciotola **consiglio** sempre di **aggiungere** qualche cucchiaino di **acqua** di cottura che aiuta e rendere il piatto **cremoso**.

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

320 GR	TROFIE
100 GR	SPINACINO
100 GR	FETA
30 GR	PARMIGIANO GRATTUGIATO
20 GR	PINOLI
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

METTI UNA PENTOLA CON ACQUA A BOLLIRE, PRENDI LO SPINACINO E METTILO IN UN RECIPIENTE PER FRULLARE, AGGIUNGI IL PARMIGIANO E I PINOLI, 2 CUCCHIAI DI ACQUA E INIZIA A FRULLARE AGGIUNGENDO L'OLIO NECESSARIO A FILO

2

QUANDO L'ACQUA BOLLE BUTTA LE TROFIE NELLA PENTOLA, IN UNA CIOTOLA VERSA IL PESTO OTTENUTO E TAGLIA LA FETA A CUBETTI

3

QUANDO LE TROFIE SARANNO COTTE SCOLALE E VERSALE NELLA CIOTOLA CON IL PESTO, MESCOLA TUTTO PER BENE E SE RISULTA TROPPO ASCIUTTO PUOI AGGIUNGERE QUALCHE CUCCHIAIO DI ACQUA DI COTTURA, METTI NEI PIATTI, SOPRA ALLA FINE LA FETA E LE TROFIE SONO PRONTE.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
537	26,84 gr	48,80 gr	25,74 gr