

Tagliatelle ai peperoni (ricetta light)



Di questo piatto, decisamente light, non c'è molto da dire: leggero, veloce da preparare e coloratissimo.

E piace a tutti; se escludiamo i non amanti delle cipolle...

Eventualmente si può dire che questo piatto ha il piccolo difetto di non poter essere considerato un piatto unico completo, secondo il mio metro di misura:

e infatti io lo faccio precedere o seguire da un bell'uovo sodo!

Ingredienti, per persona:

tagliatelle	g	80
peperone (arancione)	g	100
cipolla	g	50
cipollotto	pz.	1
aglio spremuto	spicchio	1
olio EVO	ccm	10
sale e pepe		QB.
vino bianco	CT.	1
uovo sodo (a parte...)	pz.	1

Preparazione:

Affettare tutte le verdure a striscioline. Buttare la pasta e mentre cuoce saltare in padella con l'olio le verdure.

Aggiustare di sale e pepe, aggiungere il vino e proseguire la cottura a padella coperta fino al momento di scolare la pasta.

Scolare la pasta, aggiungerla alle verdure e proseguire la cottura in padella a fuoco vivo per un minuto.

Il pranzo è servito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Volendo l'uovo sodo può essere anche presentato a fettine o spicchi sul piatto, come decorazione da mangiare; o a dadolini aggiunto alla pasta per arricchirne il sapore.*
- *Ero un po' in ritardo per la cena e ho preparato tutto molto in fretta limitandomi a pesare e cucinare; le foto più dettagliate seguiranno la prossima volta che lo preparo.*
- *Personalmente trovo che per me quasi un etto di tagliatelle sia anche troppo (preferisco mangiare magari più tardi qualcos'altro se mi dovesse venir fame... - io non sono a dieta ma non mangio mai molto per volta); per cui di solito mi accontento di cinquanta grammi di pasta.*
- *kcal 532.6 proteine 20.6 grassi 19.1 carboidrati 66.4*