

MENÚ 4

dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 5,4 euros /
2 persones

Plats:

Amanida de tomàquet

Raviolis al pesto

Fruita en almívar

Raviolis al pesto

Ingredients per a 2 persones

- 1 paquet de raviolis frescos (250 g)
- 2 cullerades soperes de formatge ratllat (20 g)
- sal

Ingredients per a la salsa

- 45g formatge d'ovella molt curat o parmesà
- 10 pinyons
- 1 branca de julivert
- 10 fulles d'alfàbrega
- 1 gra d'all
- 8 cullerades soperes d'oli d'oliva (80 g)
- sal
- dues o tres cullerades d'aigua molt calenta



Estris necessaris

Morter

bol petit

ganivet

taula de tallar

olla

escorredor



Raviolis al pesto

Elaboració

- 1 Comenceu preparant la salsa.
- 2 Ratlleu el formatge escollit.
- 3 En un morter, piqueu l'all amb els pinyons, el julivert i l'alfàbrega fins que aconsegiu una pasta uniforme.
- 4 Afegiu-hi el formatge ratllat, l'oli d'oliva i dues o tres cullerades d'aigua molt calenta.
- 5 Continueu picant i treballant fins a obtenir una pasta homogènia.
- 6 Afegiu-hi un polsim de sal i acabeu-ho de barrejar tot i reserveu-ho.
- 7 Feu bullir els raviolis entre 3-5 minuts amb una mica de sal.
- 8 Un cop cuinats, poseu-los a escórrer, els refresqueu amb una mica d'aigua i barregeu-los amb la salsa.
- 9 Espolvoreu una mica de formatge ratllat per sobre dels raviolis.



Idees

Presentació: Podeu servir el plat fred o calent, segons les vostres preferències.

Consell dietètic: La pasta és un aliment inclòs entre els farinacis. És rica en carbohidrats i per això ens dona energia, pobra en greixos i proteïnes. Recorda que els aliments d'aquest grup són la base de l'alimentació saludable i que han de formar part de tots els àpats en forma de pa, patates, pasta, arròs o llegums.

