

Laura Pomarico

Malloreddus alla campidanese

Ingredienti:

800g di passata al pomodoro

500g grammi di malloreddus

500g di salsiccia

Trito per soffritto (carote, cipolla e sedano)

2 bustine di zafferano

Pecorino (qb)

2 cucchiaini di Olio extravergine d'oliva



Preparazione:

Sugo: dividere a metà la salsiccia, 250g a tocchetti e 250g rimossa dal budello

Soffriggere con 2 cucchiaini con Olio extravergine d'oliva, il trito di cipolla sedano e carote con

la salsiccia senza budello per 10 minuti

Aggiungere la salsiccia resa a tocchetti e soffriggere per altri 10 minuti

Aggiungere la passata di pomodoro e le 2

bustine di zafferano

Aggiungere un pizzico di zucchero

Far cuocere a fuoco medio per circa un'ora

Malloreddus: cuocere i malloreddus per un quarto d'ora (circa) in acqua salata

Scolarli e condirli con sugo e aggiungere il pecorino a piacere

Principi Nutrivi:

Energia 151Kcal

Grassi 1,2g

Carboidrati 72g di cui zuccheri 0,3g

Fibre -

Proteine 13g

Sale 0,0g