

RICETTE ESTIVE



LINGUINE CON ACCIUGHE, MENTA E PINOLI

INFORMAZIONI

Tempo di preparazione: **20 minuti**

Calorie: circa **225 kcal / porzione**

Spesa: circa **2,00€ / porzione**

PROCEDIMENTO



1 Metti a bollire l'acqua per la pasta.



2 Frulla insieme 6/7 acciughe, un po' di menta, un po' di pinoli, un goccio d'olio e aglio.

PROCEDIMENTO



3 **Scalda dell'olio** in un pentolino senza farlo bollire.



4 **Versa il composto** precedentemente frullato nel pentolino.

PROCEDIMENTO



5 Cuoci 80/100 gr di linguine, scolale e condiscile con il sugo.



6 Servi con qualche foglia di menta come guarnizione.

CONSIGLI



E' possibile **sostituire i pinoli** con una manciata di **mandorle pelate** o **semi di girasole**.





RICETTE VIDEO



Iscriviti al canale YouTube per essere avvisato/a ad ogni nuovo video:
[Clicca qui: http://www.youtube.com/user/RicetteVideo](http://www.youtube.com/user/RicetteVideo)

Seguici su Facebook:
[Clicca qui: https://www.facebook.com/ricettevideo](https://www.facebook.com/ricettevideo)

Trova altre ricette sul nostro sito:
[Clicca qui: www.ricettevideo.net](http://www.ricettevideo.net)