

Fusilli al tonnoQuantità da preparare: ¹

Preparazione della linea: olive nere denocciate - aglio e prezzemolo tritati SEPARATAMENTE - cipolle tagliate julienne - tonno scolato - pelati passati - olio - vino bianco - peperoncino - Utensili: saltiere cucchiaino di legno

Preparazione "al momento": Scaldare l'olio con l'aglio, quando comincia a sfrigolare aggiungere la cipolla e farla imbiondire - aggiungere il tonno leggermente sbriciolato e poco prezzemolo, sfumare con il vino e lasciarlo evaporare completamente, aggiungere i pelati passati e far cuocere a fiamma vivace per 5/6'. Al momento di far saltare la pasta aggiungere le olive. Finire il piatto con una leggera spolverata di prezzemolo.

Varianti: è possibile condire la pasta senza aggiungere i pelati (occorrerà un po' di olio in più) o le olive - il tempo di preparazione sarà inferiore.

Ingredienti	U.M.	Quantità	Kcal	P.Un.	Tot Parziale	Commenti	N° Porzioni:	<u>10</u>
Aglio	Kg.	0,003	0,2112	€ 4,34	€ 0,01	tritato		
Cipolle	Kg.	0,2	4,316	€ 0,65	€ 0,13	Julienne		
Olio d'oliva	Litro	0,15	135,15	€ 2,50	€ 0,38			
Olive nere	Kg.	0,1	17,982	€ 2,17	€ 0,22	denocciate - Facoltative		
Pelati	Kg.	1,2	10,8	€ 0,49	€ 0,59	passati		
Peperoncino buste	Buste	0,002		€ 0,39	€ 0,00	Facoltativo		
Prezzemolo	Kg.	0,05		€ 1,29	€ 0,06	tritato		
Tonno S/Olio 500g.	Kg.	0,5	129	€ 8,78	€ 4,39			
Vino bianco	Litro	0,1	6	€ 2,01	€ 0,20	per sfumare		
Fusilli	Kg.	0,8	304	€ 0,00	€ 0,00			
		Kcal.:	607		€ 5,98			

Salsa BologneseQuantità da preparare: ¹

Preparare una brunoise con l'aggiunta di funghi secchi rinvenuti in poca acqua tiepida e tritati insieme all'alloro ed al rosmarino. Imbiondire. Aggiungere la carne trita precedentemente sgrassata e lasciare insaporire. Coprire con vino rosso e lasciare consumare completamente a fuoco vivace. Aggiungere il concentrato di pomodoro e coprire con il brodo. Lasciare cuocere a fuoco lento fino alla completa evaporazione del brodo.

Ingredienti	U.M.	Quantità	Kcal	P.Un.	Tot Parziale	Commenti	N° Porzioni:	<u>10</u>
Brodo di carne	L.	1	10					
Carne Trita Per sugo	Kg.	1	220	€ 2,48	€ 2,48			
Carote	Kg.	0,1	1,33	€ 0,90	€ 0,09			
Cipolle	Kg.	0,1	2,158	€ 0,65	€ 0,07			
Concentrato pomodoro	Kg.	0,25	24	€ 3,62	€ 0,91			
Funghi secchi	Kg.	0,005	0,46	€ 27,55	€ 0,14			
Sale GROSSO	Kg.	0,01	0	€ 0,26	€ 0,00	Controllare prima di aggiungere		
Sedano	Kg.	0,1	1,785	€ 1,80	€ 0,18			
Vino rosso	L	0,5	32,5	€ 1,81	€ 0,91			
		Kcal.:	292		€ 4,77			

Pomodoro e basilicoQuantità da preparare: ¹

Preparazione "al momento". Da preparare in linea: pomodori freschi pelati e tagliati "concassée" - dio - aglio tritato - basilico mondato, lavato e ben asciutto (tagliato "chiffonade") - Foglie di basilico belle per guarnizione. Utensili: saltiere e cucchiaino di legno.

Al momento del servizio: Scaldare l'olio, aggiungere l'aglio senza farlo colorire, il basilico, dopo qualche istante i pomodori, lasciare cuocere a fiamma vivace per 6/8', correggere di sale, saltare la pasta al dente e servirla guarnita con le foglioline di basilico lasciate da parte - Servizio consigliato: all'italiana o all'inglese

Ingredienti	U.M.	Quantità	Kcal	P.Un.	Tot Parziale	Commenti	N° Porzioni:	<u>10</u>
Aglio	Kg.	0,01	0,704	€ 4,34	€ 0,04			
Basilico	Mazzetti	3		€ 0,20	€ 0,60			
Olio extravergine	L.	0,15	135,15	€ 4,65	€ 0,70			
Pomodori	Kg.	0,5	8,5	€ 1,55	€ 0,78			
Sale FINE	Kg.	0		€ 0,26	€ 0,00	Q.b.		
		Kcal.:	144		€ 2,12			