



Miss Pot

Ciao sono Miss Pot, la casseruola grande amica della "pummarola", sul fuoco con lei qualche schizzo parte guardaci pure, ma un po' in disparte. Sai, le piaccio per il rivestimento così lei non si attacca e senza condimento: burro e olio in grandi quantità non fanno un piatto di qualità.

ATTENZIONE!

Ora ascoltami attentamente usami solo con mamma o papà presente. E se per tanto tempo con me vuoi cucinare, è meglio il cucchiaino di legno per mescolare.

Margherita

Io sono Margherita, la tua dietista preferita, lo sai che una cucina sana è anche saporita? Ti insegnerò a mangiare con piacere ciò che ti nutre a dovere.

Il sugo

È il turno del sugo al pomodoro tante ricette ne fanno tesoro perché è un ingrediente fondamentale della nostra cucina tradizionale.

Il suo bel rosso dà ai piatti colore e aggiunge un buon sapore.

È anche facile da usare: né buccia né semi devi levare, con dentro tonno o pollo diventa sfizioso e ci puoi fare un primo sostanzioso. Pasta e sugo sono una coppia affiatata, un bel piatto ti dà energia per la giornata. Spaghetti, penne e maccheroni scegli tu, son tutti buoni.



Cuciniamo insieme... il **sugo**!



[Sugo ai sapori mediterranei]

TEMPO DI PREPARAZIONE = 10 MINUTI
+ TEMPO COTTURA PASTA



Ingredienti

- 2 cucchiari da minestra di passata di pomodoro
- 3 olive snocciolate
- 2 capperi
- mezzo spicchio di aglio
- 1 foglia di basilico
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

Preparazione

1. Metti in una casseruola l'olio con l'aglio, scaldalo per bene e poi aggiungi la passata di pomodoro e il pizzico di sale
2. Taglia a pezzettini le olive e uniscile al pomodoro insieme ai capperi
3. Lava il basilico e spezzettalo sul sugo così preparato per aggiungere sapore

Trucchetto

Se vuoi un piatto più sfizioso, aggiungi un filetto di acciuga.

