

RIGATONI

cremeux au chorizo

 15 minutes

Ingredients:

- 200 g de rigatoni
- 75 g de chorizo (en petits dés)
- 1/4 d'oignon rouge
- 2 gousses d'ail (
- 3 CAS concentré de tomate
- 100 ml de crème légère
- 40 g de parmesan
- 1 petite louche d'eau de cuisson des pâtes
- Persil
- sel et poivre

Instructions:

1. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée. Avant de les égoutter, n'oubliez pas de récupérer une petite louche de leur eau de cuisson.
2. La base : Dans une poêle sans huile à feu moyen, faite dorer les dés de chorizo 2 minutes. Ajoutez l'oignon et l'ail, et laissez-les fondre 3 minutes dans la petite huile rouge relâchée.
3. La sauce : Incorporez le concentré de tomate, la crème légère et la louche d'eau des pâtes. Laissez mijoter 2 minutes pour épaissir la sauce.
4. Versez les pâtes égouttées directement dans la poêle. Ajoutez le fromage râpé, mélangez bien pour que tout fonde et enrobez les rigatoni. Parsemez d'un peu de persil, poivrez légèrement et servez bien chaud !



Quantité: 2 personne

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 10 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 181 kcal

Protéines : 7,7 g

Glucides : 19,7 g

Dont sucres : 2,5 g

Lipides : 6,8 g

Fibres : 1,5 g

Fer : 1,2 mg

→ 1 portion : 680 kcal