



PIZZOCCHERI

della Valtellina



Portionen für 4 Personen: 320 g Pizzoccheri, 160 g Kartoffeln, 125 g Butter, 125 g Wirsing, Mangold oder Spinat, 160 g halbfetter Bergkäse (z.B. Valtellina Casera oder Fontina), 100 g Parmesankäse, 1 Knoblauchzehen.

Zubereitung: Die Kartoffel in Würfel, den Wirsing in kleine Stücke schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Nach 5 Minuten die Pizzoccheri beifügen und weitere 12-15 Minuten kochen lassen. Die gekochten Pizzoccheri, Kartoffel und Wirsing abtropfen lassen und in drei Schichten in eine Gratinform geben. Feine Flocken Bergkäse dazwischen verteilen. Die Butter erhitzen, Knoblauch oder Salbei darin andämpfen und über die Pizzoccheri. Nach Wunsch Pfeffer darüber streuen und in warmen Tellern servieren.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		PER 100g	PER PORZIONE 80g	FABBISOGNO GIORNALIERO*
VALORE ENERGETICO	kcal kj	337 1427	269 1141	2000 kcal 8360 kj
PROTEINE	g	12,9	10,3	75g
CARBOIDRATI	g	65,6	52,5	290g
di cui: ZUCCHERI	g	4,0	3,2	55g
GRASSI	g	2,5	2,0	65g
di cui: SATURI	g	0,6	0,5	22g
FIBRA	g	6,5	5,2	30g
SODIO	g	0,003	0,0024	max 3,5g

*Calcolato su una dieta media da 2000 kcal, considerando una distribuzione ottimale di calorie da carboidrati (55%), grassi (30%) e da proteine (15%)

PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA

Ingredienti: Semolato di grano duro, Farina integrale di grano saraceno 25%, Semola di grano duro, Acqua

Zutaten: Hartweizenmehl, Buchweizenmehl 25%, Hartweizengriess, Wasser



Il Comitato per la valorizzazione del Pizzocchero della Valtellina garantisce che i Pizzoccheri contenuti in questa confezione sono prodotti in Valtellina, zona tipica di origine.