



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **LUCIANO MONOSILIO** PER I PAZIENTI CON **IPERTENSIONE**

Spaghettoni Ajo Ojo Latte E Lime
Con Uova Di Aringa Affumicate



Ingredienti per 4 persone:

*Spaghettoni 360 g
Salsa di latte e lime: Latte 500g
Olio extra vergine 10g
Aglio mezzo spicchio
Peperoncino secco frantumato 0,5 g
Zeste di mezzo lime
Uova di aringa 40g*



SPAGHETTONI AJO OJO LATTE E LIME CON UOVA DI ARINGA AFFUMICATE



Procedimento

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua leggermente salata.

Mentre aspettiamo che l'acqua bolla, prepariamo la nostra salsa: in una padella, facciamo rosolare con l'olio, l'aglio e il peperoncino con un mestolino d'acqua;

una volta stufato aggiungere il latte e portare il tutto a riduzione. Una volta resa cremosa e densa la salsa, lasciare riposare questa e cuocere gli spaghettoni;

quando pronti mantecare a fuoco vivo fino a che il tutto sia omogeneo e terminare la mantecatura con la scorza di lime fuori dal fuoco.

Impiattare facendo un bel nido e terminare adagiando le uova di aringa sopra gli spaghettoni

