E14

Pici

6'/7'
KOCHEN ZEIT

1,5kg e

100g
PORTION

24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser.

Format

Die Pici kommen aus der Region zwischen Siena und Grosseto und werden einfach aus Wasser und Mehl angerührt, mit den Händen geknetet, ausgerollt aufgeschnitten und zu großen, unregelmäßigen Spaghetti gerollt. Sie sind ein Symbol der bäuerlichen Landküche und erfreuen sich aus diesem Grund heute einer wachsenden Beliebtheit. Traditionell genießt man sie mit „aglione”, einer Tomatensoße mit reichlich Knoblauch, oder betreut mit angebratenen Brotkrümeln. Oder aber mit Fleischsoßen. Vor allem mit Entensoße.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kJ 1126 – Energie kcal 265 – Fett g 0,8 davon gesättigte Fettsäuren g 0,15 – Kohlenhydrate g 54,5 davon Zucker g 2,2 – Ballaststoffe g 2,1- Eiweiss g 9,0 – Salz g

Datenblatt

+/- 35g
FÜR STÜCKE

%

50
PORTIONSAUSBEUTE NACH DEM GAREN