

5 - i sughi



ci vo' nno

la cipolla, ju sallaru, lo pepe, la carota, l'erbetta, lo bbasilicu, nu chiou de carofenu, l'aju d'uliva, la pummadora e lo sale.



ju sugu findu

Mitti 'endru a na tegamella l'aju d'uliva, nu pizzittu 'e carota, na fronnetta 'e sèllaru, mezza cipolla addo' prima sci 'nzaccatu nu chiou de caròfenu e fa' frie. Dapo' ci mitti la pummadora, lo pépe, lo sale, l'erbetta e lo bbasilicu. Fa' bbulli pé na mezz'oretta.

il sugo finto

In una pentola mettere l'olio, un pezzetto di carota, un pezzetto di sedano, mezza cipolla conficcata con il chiodo di garofano e far soffriggere. Dopo circa 5 minuti, aggiungere il pomodoro, il pepe, il sale, il prezzemolo e il basilico. Far bollire per circa mezz'ora.

ingredienti

la cipolla, il sedano, il pepe, la carota, il prezzemolo, il basilico, un chiodo di garofano, l'olio extravergine d'oliva, il pomodoro, il sale.



• Oggettistica
• Articoli da regalo
• Piante e cura del verde

Arti Nuove per la Gente S.r.l.

e-mail: artinuoveperlagente1@virgilio.it
sito web: www.paginegialle.it/artinuove

Tel. 0863.412851 Via Mario Celio, 4 - 67051 Avezzano (AQ)

Videosorveglianza



Antintrusione



Antincendio



Videoconference system

SECURITAS



V.le della Croce Rossa, 85/c 67100 L'Aquila
Tel. 0862.402347 cell. 347.5008974 - www.securitas-aq.it