

Ayo Ayò alimenti

有機パスタと豆

Ayo'のLe Fregulose (デュラム小麦セモリナパスタ、ミック
スビーンズ、野菜 - にんじん、玉ねぎ、セロリ - にんにく、パ
セリ、チリペッパー) 1パック

Le Freguloseを袋から出し、650mlの冷水に入れ、塩で
味を調えます。よく混ぜてから沸騰させます。弱
火にして、時々かき混ぜながら8分間調理しま
す。調理の最後に、お好みでオリーブオイ
ルを少々加えてください。



www.ayoalimenti.it