



la **giustadose**



Perugino's Umbricelli

So bereitet man „la giustadose“ Safran am besten zu

Wenn genügend Zeit ist: „la giustadose“ mit etwas heißem Wasser oder heißer Brühe aufgießen und mindestens zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Den ganzen Aufguss (Flüssigkeit und Fäden) zum Kochen verwenden.

Wenn es schnell gehen muss: eine antihaftbeschichtete Pfanne vorwärmen und „la giustadose“ ganz leicht rösten, bis die Fäden anfangen zu brechen (nach ca. 1 Minute). Den gerösteten Safran zwischen zwei Lagen Pergamentpapier o. ä. legen und mit einem Löffel zerstoßen. „la giustadose“ ist jetzt gebrauchsfertig: entweder mit Flüssigkeit aufgießen (ca. 10-15 Minuten ziehen lassen) oder direkt mit anderen Zutaten zugeben.

Zutaten für 4 Personen

500 g Umbricelli – 2 frische Schweinehack-Salsicce – 120 g Pfifferlinge (alternativ Champignons) – 1 Zehe Knoblauch – 1 Zweig Rosmmarin – 3 Esslöffel Natives Olivenöl extra – „la giustadose“ reinste Safranfäden aus Città della Pieve – 10 ml Brühe oder heißes Wasser und Salz

Zubereitung

Die Pilze mit Öl, Knoblauch und Rosmarin in einer antihaftbeschichteten Pfanne andünsten und salzen. Nach der Hälfte der Garzeit die enthäuteten Salsicce dazugeben. Damit die Zutaten nicht zu trocken werden, die Brühe oder das heiße Wasser angießen, dann „la giustadose“ Safran, der zuvor nach einem unserer Zubereitungstipps vorbereitet wurde, zugeben und alles zum Kochen bringen. Nach dem Abschalten den Rosmarinzweig und die Knoblauchzehe herausnehmen. Die Umbricelli in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und in die Pfanne geben, in der die anderen Zutaten vorbereitet wurden. Alles gut vermengen. Auf Tellern anrichten und servieren. Guten Appetit!



La Vie Saine - Gesundes Leben

Julie Büchert - zertifizierte Ernährungsberaterin

Weinsteigstraße 25

75236 Kämpfelbach

julie.buechert@web.de

Web: www.la-vie-saine-gesundes-leben.com

Instagram: [laviesaine_gesundesleben](https://www.instagram.com/laviesaine_gesundesleben)