



# /12/ RAVIOLIS DE TOMÀ- QUET I ALFÀBREGA AMB TZATZIKI

**“La pasta en general és un plat molt sa, lliure de grasses saturades, ideal per a vegetarians. Aporta hidrats de carboni, ideals com a complement energètic.”**

## Recepta per a dues racions

### Ingredients

- 1 bossa de raviolis de tomàquet, alfàbrega i olives
- 1 cogombre a la vinagreta
- Mig cogombre fresc
- 2 iogurts grecs
- Sal
- Pebre
- Suc de mitja llimona
- Cibulet
- Formatge parmesà

### Elaboració

Coure els raviolis en aigua bullent abundant i una mica de sal durant 2 minuts, escórrer i reservar.

Rentar i ratllar el mig cogombre en un bol i macerar amb el suc de mitja llimona durant 5 minuts. Picar el cogombre en vinagre i afegir-lo a la maceració.

Escórrer i llençar el suc que ha generat. Barrejar el cogombre amb el iogurt i salpebrar al gust. Afegir-ho a la pasta reservada i barrejar-ho fins que quedi uniforme.

Dividir en dos plats la pasta amb la salsa i decorar amb cibulet picat i xips de parmesà.

Per els que no ens coneixeu, sapigueu que la nostra és una fundació sense ànim de lucre, on donem feina al voltant de 70 persones amb discapacitat psíquica o trastorn mental. Des de fa 3 anys hem fet una aposta decidida per l'alimentació ecològica. Us convidem a que visiteu la nostra web: [www.onyarlaselva.org](http://www.onyarlaselva.org) per conèixer el nostre projecte. Consumint els nostres productes esteu ajudant a crear i mantenir aquests llocs de treball i a promoure el consum de proximitat.