

Le 4 stagioni **della pasta.**



WE LOVE PASTA

Indice

Mangiare di stagione con la pasta	pag. 3
Perchè mangiare di stagione ci fa stare meglio	pag. 4
Vivere la stagionalità in cucina è una cosa semplice... con la pasta ancora di più!	pag. 6
L'Anima Sostenibile e le quattro stagioni della pasta	pag. 8
16 ortaggi ed erbe da scoprire, 4 per ogni stagione, da provare con la pasta	pag. 10
La pasta attraverso le stagioni: le ricette di Stella Bellomo	pag. 11
Ricetta di primavera Fusilli con pesto di asparagi e viole	pag. 12
Ricetta d'estate Farfalle con verdura e ricciola	pag. 14
Ricetta d'autunno Penne al forno con ragù di lenticchie e besciamella alla zucca	pag. 16
Ricetta d'inverno Zuppa di pasta e legumi	pag. 18

Mangiare di stagione con la pasta

🌸 La ricerca della naturalità e di uno stile di vita sostenibile è un fenomeno in rapida crescita. Nell'ultimo anno un italiano su due ha aumentato il consumo di frutta e verdura, ma si sta anche riscoprendo il piacere di mangiare in modo semplice, scegliendo prodotti naturali, erbe spontanee, o cucinare di stagione, magari con gli avanzi del giorno prima, proprio come facevano le nonne. Secondo un sondaggio di We Love Pasta, la nostra community di 20mila pasta lovers, otto italiani su dieci mettono la sostenibilità nel carrello della spesa e ben sei su dieci scelgono sempre frutta e verdura di stagione.

E anche coltivare il proprio orto - urbano, nel terrazzo, nel giardino di casa, condiviso - è più di una tendenza, che accomuna sei italiani su dieci e riflette una nuova e più matura sensibilità verso il rispetto dell'ambiente e dei cicli del nostro pianeta.

Una tendenza, quella della naturalità, con cui la pasta è perfettamente coerente. In primo luogo perché è un prodotto della terra: le sue materie prime sono semola di grano duro e acqua, che, combinate, danno vita al primo piatto più amato al mondo. È inoltre amica dell'ambiente, con un impatto ecologico dal campo alla tavola minimo rispetto ad altri alimenti, meno di 1 m² globale a porzione e appena 150 grammi di CO₂.

Ma non solo: la pasta è il complemento perfetto per chi vuole mangiare in modo sostenibile e con ingredienti di stagione, unendo a salute e sostenibilità anche il gusto. Abbiamo per questo deciso di condividere in questa guida le potenzialità della pasta in abbinamento a verdure e erbe di stagione. Dalle soluzioni più classiche (pomodori e melanzane d'estate, fagiolini e asparagi in primavera, cavolo nero d'inverno), a quelle più innovative, come erbe spontanee, pastinaca e borragine, che trovano un partner perfetto nella pasta integrale.

Grazie all'aiuto di Stella Bellomo, blogger e scrittrice attenta a tematiche ambientali, scopriremo ricette e abbinamenti intriganti, ma anche consigli che mostrano come "vivere di stagione" sia meno complicato di quanto sembri e, con pochi accorgimenti, alla portata di tutti.

Abbiamo, dunque, voluto aprire una porta, attuale e non scontata, su una dimensione sempre più attuale della Dieta Mediterranea, alleata del nostro benessere. Agli italiani il compito di esplorare questo "spazio" e aiutarsi con la fantasia per cucinare primi piatti sempre più vari, salutarì e appetitosi.

Riccardo Felicetti

Presidente dei Pastai Italiani Unione Italiana Food

Perché mangiare di stagione ci fa stare meglio

✿ Mangiare di stagione, per di più con la pasta, è nel nostro DNA mediterraneo. Se oggi è una scelta consapevole, per secoli è stata una necessità. Pensiamo alle tante ricette quotidiane che, originariamente, raccontavano territori e stagioni: le orecchiette con la cima di rapa o la pasta alla norma al sud, i tortelli alla zucca o ripieni di ricotta, salvia ed erbe al nord. E che dire della "doppia vita" della pasta al pomodoro: d'estate condimento fresco di raccolto, e poi conservato dalle nonne nei barattoli di vetro per farci compagnia tutto l'anno.

La triade carboidrati-verdura-legumi ha una genealogia millenaria. Nel *De Re Coquinaria*, Apicio racconta i tanti prodotti vegetali utilizzati nell'Antica Roma e Orazio ha messo in versi il suo piatto preferito, "lagane e ceci". E che dire dei "mangiafoglie" (poi mangiamaccheroni) napoletani e di quella quotidianità rurale raccontata da Ansel Keys, fatta di frutta, fresca di stagione o secca (fichi, noci, mandorle, nocciole) e su pane o pasta nelle immancabili minestre con lenticchie, ceci, cicerchie, fave. Su queste tavole i tanti carboidrati, forniti da pane e pasta in primis, costituivano il carburante di uno stile di vita ad alto dispendio energetico.

Mangiare di stagione è cultura, economia (perché acquistare una verdura nel momento di massima produzione ci costa di meno) e, soprattutto, benessere. La natura ci accompagna durante l'anno per offrirci esattamente quello che ci serve per nutrirci e stare bene. Raccolti al momento giusto - maturi, fioriti, sbocciati - frutta, verdura e ortaggi offrono per natura il meglio che possono dare. Per esempio, il betacarotene che troviamo di carote, spinaci o albicocche, o gli antociani di ciliegie, fragole, melanzane difendono dagli effetti nocivi dei radicali liberi e dai raggi solari. O la vitamina C di arance e limoni contro i malanni dell'inverno. Elemento non da poco: nella loro stagione oltre ad offrire il meglio delle loro proprietà nutrizionali, sono anche più saporiti.

Un'alimentazione varia, fantasiosa e colorata, come quella di stagione, fa anche bene alla mente. Uno studio giapponese pubblicato su *"Geriatrics and Gerontology International"* ha dimostrato che un'alimentazione monotona, come è spesso quella degli anziani, è correlata con il declino cognitivo. Mangiare di stagione significa infatti mangiare con curiosità: combinare diversi alimenti e colori, riscoprire prodotti e tagli dimenticati o provarne di nuovi. A tutto

vantaggio, ad esempio, di chi soffre di allergie e intolleranze alimentari, che nell'alternanza dei cibi trova un elemento di riduzione del rischio per i propri problemi.

La pasta è il passepartout perfetto per (ri)scoprire questa varietà nel segno del gusto e apprendere a mangiare meglio. La Dichiarazione di consenso scientifico "Healthy Pasta Meal", firmata da un comitato internazionale di medici e scienziati della nutrizione e presentata a EXPO2015, evidenzia, infatti, che salutarci piatti di pasta sono un metodo gustoso per mangiare più verdure, legumi e altri alimenti della dieta mediterranea spesso trascurati, soprattutto nel caso dei bambini e degli adolescenti. Che, grazie alla pasta, possono avvicinarsi più facilmente a gusti difficili, come l'amaro che caratterizza, per esempio, verdure ferrose come carciofi, cime di rapa, cicoria, o la punta acida dei pomodori. Tutte caratteristiche più accentuate quando mangiamo questi alimenti "in purezza", mentre, mediate dal gusto più dolce della pasta e da quella spolverata di formaggio... risultano più buone.



Vivere la stagionalità in cucina è una cosa semplice...

con la pasta ancora di più!

✿ Cucinare apprezzando le proposte che ci offre la natura e seguendo i ritmi delle stagioni è molto più semplice di quanto possiamo immaginare, anche senza coltivare il proprio orto. Basta scegliere e conservare la verdura, la frutta, le erbe aromatiche e i fiori edibili nel modo corretto, lasciandoci sorprendere da nuovi colori e sapori, imparando semplici trucchi e consigli per non sprecare il cibo in avanzo e soprattutto riutilizzando in cucina le parti meno pregiate dei vegetali, trasformandoli in deliziose ricette.

Agretti, rape, topinambur, carote viola, cavolo rapa: siamo sempre in tempo per ampliare i nostri orizzonti culinari e sperimentare nei nostri piatti la varietà di proposte vegetali che mese per mese ci viene offerta dalla natura. Sono infatti tantissime le verdure e le erbe aromatiche che possiamo trovare sui banchi del fruttivendolo o dai produttori locali intorno a noi e che spesso passano inosservate. Sta a noi aprirci al nuovo e provare ad inserire nelle nostre ricette ortaggi meno noti però ugualmente gustosi e ricchi di proprietà.

Come fare a mangiare di stagione quindi? Il successo e i risultati dell'impegno che comporta la

Come organizzare un frigorifero sostenibile?

PER AVERE UN FRIGORIFERO ORGANIZZATO E SOSTENIBILE ED EVITARE SPRECHI INUTILI, OLTRE A MANTENERLO SEMPRE PULITO E ASCIUTTO, OLTRE A FARE UNA SPESA OCULATA E ATTENTA, È IMPORTANTE RIEMPIRLO SEMPRE SEGUENDO IL PRINCIPIO DEL "CHI PRIMA ENTRA, PRIMA ESCE", O FIRST IN, FIRST OUT, METTENDO DAVANTI I PRODOTTI CONFEZIONATI CHE SCADONO PER PRIMI, SEGUITI DA QUELLI ACQUISTATI PIÙ DI RECENTE. UN PICCOLO ACCORGIMENTO CHE CI EVITA SPRECHI ALIMENTARI RENDENDO IL NOSTRO FRIGORIFERO DAVVERO

realizzazione di una cucina naturale, stagionale e sostenibile dipendono dalle nostre azioni quotidiane. Parliamo di piccoli accorgimenti, che, col tempo, diventeranno sempre più naturali e spontanei...

Tutto parte dalla spesa. Non sprecare è il primo consiglio per mangiare di stagione: una spesa attenta ci permette di non sprecare cibo, di mangiare più alimenti stagionali, di variare a tavola e allo stesso tempo anche di risparmiare tempo e denaro.

Anche riutilizzare in cucina tutte le parti dei vegetali commestibili, comprese quelle che solitamente scartiamo, come i ciuffi delle carote o le foglie di sedano, è una scelta sostenibile e un'opportunità di riduzione degli sprechi nella nostra cucina.

Indirizzarsi verso mercati ortofrutticoli locali e piccoli produttori è un altro modo per scoprire nuove varietà di vegetali e portare in tavola materie prime di eccellente qualità.

Per chi ha la possibilità di passare più tempo in casa e in cucina, ricette semplici per schiscette e spuntini da portare al lavoro, a scuola o in palestra sono un ottimo investimento per la consapevolezza alimentare e un altro modo per mangiare sano e genuino, in perfetta chiave sostenibile!



SOSTENIBILE. INOLTRE, OGNI ALIMENTO HA DELLE CONDIZIONI DI TEMPERATURA E UMIDITÀ OTTIMALI PER ESSERE CONSERVATO AL MEGLIO E DI CONSEGUENZA, IN BASE A QUESTE CARATTERISTICHE, HA ANCHE UNA SUA COLLOCAZIONE "MIGLIORE" ALL'INTERNO DEL FRIGORIFERO. SEGUENDO LE ISTRUZIONI DI UTILIZZO DEL NOSTRO FRIGORIFERO, POSSIAMO AVERE NON SOLTANTO UNA CORRETTA CONSERVAZIONE DEI NOSTRI CIBI CRUDI E COTTI, MA ANCHE PROMUOVERNE UN RISPARMIO ENERGETICO. DI SOLITO NEI RIPIANI PIÙ IN ALTO VANNO DI-

SPOSTI FORMAGGI, BURRO, LATTICINI E PIÙ IN GENERALE TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI FRESCHI, MA CON UNA LUNGA CONSERVAZIONE, COME ANCHE TOFU, CREME E YOGURT VEGETALI, DOLCI ECC. NEI RIPIANI CENTRALI SI DISPONGONO I CIBI GIÀ COTTI, NEI RIPIANI PIÙ IN BASSO CARNI E PESCE E NEGLI APPOSITI CASSETTI LA FRUTTA E LA VERDURA. SULLA PORTA DEL FRIGORIFERO SI POSSONO COLLOCARE BEVANDE, SALSE E CONDIMENTI. I CIBI COTTI RIPOSTI IN FRIGORIFERO VANNO CONSUMATI MEDIAMENTE IN 2-4 GIORNI, SALVO ECCEZIONI.

L'Anima Sostenibile

e le quattro stagioni della pasta

✿ Amiamo la pasta, in tutte le sue forme! Un ingrediente semplice, genuino, sostenibile e, anche per come si sa accompagnare alle verdure, fondamentale per il nostro benessere.

La sua versatilità facilita l'abbinamento con gli ingredienti di stagione tipici delle varie tradizioni regionali e, allo stesso tempo, ha ampi margini di crescita e sperimentazione, per portare il piacere di un piatto di spaghetti... a nuovi livelli.

È, poi, un piatto antispreco, protagonista di tante ricette del giorno dopo: la pasta è buonissima anche quando è riscaldata e gratinata al forno e può seguirci, stagione per stagione, proposta fredda nei mesi più caldi in ricche insalatone, diventando regina delle minestre e zuppe che ci coccolano in autunno e inverno o, più semplicemente, condita con i sughi e pesti più diversi.

Oggi questa tavolozza diventa sempre più ampia, sia perché ci sono sempre più tipologie di pasta a disposizione (integrale, con cereali alternativi e super food, senza glutine, con farina di legumi...) sia perché possiamo prepararla con diverse modalità e tecniche di cottura che ci aiutano a risparmiare energia, consumi di acqua e emissioni di CO₂: risottata, passiva, one pot o in pentola a pressione, solo per citarne alcune.



Pasta quattro stagioni: le basi

D'estate? Pasta alla norma o con pomodorini freschi. In primavera? Trenette al pesto con fagiolini o una lasagna con i carciofi. In autunno, orecchiette con le cime di rapa. Sono le basi della stagionalità della pasta che tutti, più o meno, conosciamo.

Ma con un po' di fantasia si può fare molto di più, anche utilizzando verdure che conosciamo tutti in modo più creativo. A primavera, per esempio, il binomio pasta e fiori di zucca è la "base ritmica" di un piatto più o meno strong, a seconda che si completi con ricotta, alici, speck o salsiccia. Mentre le linguine cacio e pepe con una crema di fave danno una nuova dimensione al classico "fave e pecorino" dei picnic primaverili. Da maggio ad agosto si raccolgono i capperi, perché allora non provarli con un'insalata di pasta estiva e tutto naso come le farfalle profumate con tonno e zeste di limone, aromatizzata con timo e finocchietto selvatico? L'autunno è stagione di zucche e la pasta integrale con questo condimento ha una marcia in più: per esempio Fusilli integrali con pesto di zucca e lattuga, profumati con pinoli, basilico e armonizzati con ricotta, grana grattugiato e germogli di crescione: un connubio armonico, nutriente ma leggero per un autunno detox. E, per un inverno comfort, una pasta al pesto rosso di radicchio trevigiano e frutta secca, o un classico della Vigilia di Natale del Lazio come la minestra broccoli e arzilla (con spaghetti spezzati, come da tradizione).

Ma è solo l'inizio di un viaggio nella stagionalità con l'aiuto della pasta che, rendendo tutto più godibile a tavola, ci offre la possibilità di proporre ingredienti vegetali più di nicchia. Apriamoci a nuove possibilità!

16 ortaggi ed erbe da scoprire, 4 per ogni stagione da provare con la pasta

primavera

ASPARAGO BIANCO, perfetto per preparare un sugo cremoso che ben si accompagna alla pasta corta, i gambi poi non si buttano ma si tengono per un brodo vegetale.

AGRETTI O BARBE DI FRATE, ottimi per preparare un delizioso sugo con i pomodorini, si eliminano solo le punte delle radici, il resto si utilizza tutto.

CIME DI LUPOLO O BRUSCANDOLI, deliziose se aggiunte a frittate o minestre con pastina e altre verdure di stagione.

TARASSACO, buonissimo crudo in insalata oppure aggiunto al ripieno dei cannelloni o delle conchiglie al forno.

estate

MELANZANA BIANCA, frita a dadini può diventare l'ingrediente che rende speciale un sugo ricco di sapore con pomodorini e basilico.

CIUFFI DI CAROTE E FOGLIE DI SEDANO, perfetti per un pesto delizioso e antispreco.

CIUFFI DI CIPOLLOTTO, ottimi per insaporire la pasta fredda.

FINOCCHIETTO SELVATICO, per profumare di mediterraneo un primo di mare (con sarde o acciughe) o di terra (con pangrattato, pinoli e uvetta).



autunno

TOPINAMBUR, sapevamo che era ottimo per arricchire vellutate, ma provatelo con una besciamella adatta a condire una pasta al forno o per preparare una Carbonara vegetariana, al posto del guanciale. Va tagliato a tocchetti, sbollentato e rosolato in olio d'oliva in una padella di ferro per acquistare croccantezza.

FINOCCHIO, foglie esterne e barbe si possono riutilizzare in cucina. In particolare, sono buonissime per arricchire una pasta al forno gratinata a dovere.

CAVOLO ROMANESCO, buonissimo per un sugo con pancetta o guanciale e il gambo tagliato a dadini si salta in padella o si frulla nelle vellutate!

CAVOLO RAPA, un insolito ortaggio che renderà una semplice pasta e fagioli indimenticabile. Con le foglie si dà ancora più sapore al piatto.

inverno

CARDI, perfetti per un sugo o da inserire come ingrediente speciale anche nelle lasagne. Le parti coriacee, se ben cotte si utilizzano in ricette come creme di verdura o sughi.

CAVOLINI DI BRUXELLES, da aggiungere al sugo della pasta dopo averli salati in padella con pinoli e dadini di tofu affumicato. Si usa tutto, anche le foglie più esterne si tengono per un brodo vegetale.

CAVOLO NERO, per un pesto invernale low cost e squisito. Basta sciacquare e asciugare le foglie più morbide, eliminare le parti fibrose e frullare il tutto con frutta secca (noci, mandorle) e formaggio grattugiato. E una volta pronto si può anche congelare...

SEDANO RAPA, ottimo in crema per condire la pasta corta o anche a dadini per arricchire un sughetto.

LA PASTA ATTRAVERSO LE STAGIONI

le ricette di
Stella Bellomo



RICETTA DI PRIMAVERA

Fusilli con pesto di asparagi e viole



Pasta integrale corta al pesto di asparagi, fagioli tondini, basilico fresco, pinoli e viole.

Un piatto completo che racchiude al suo interno tutti i nutrienti principali e include verdura di stagione ed erbe aromatiche utili per insaporire il piatto e ridurre la quantità di sale utilizzata.



Ingredienti per 4 persone

320 g fusilli integrali	130 g basilico fresco
	50 g lievito alimentare in fiocchi
Pesto: 1 mazzetto grande di asparagi	90 g circa di Olio EVO
(in alternativa zucchine o altra verdura di stagione a scelta)	Sale e pepe q.b.
2 spicchi di aglio	200 g pomodorini
300 g fagioli tondini cotti e sgocciolati	
80 g pinoli	Viole edibili come decorazione.

Procedimento

Inizia lavando e tagliando i pomodorini a metà, quindi lava e asciuga bene il basilico fresco e tieni da parte. Prosegui pulendo gli asparagi, tagliandoli a pezzettini, a parte le punte che dovrai tenere della lunghezza di 3 centimetri, ed eliminando la parte più fibrosa del gambo che potrai utilizzare per arricchire un ottimo brodo vegetale. Se non li dovrai usare a breve, puoi surgelare i gambi, ti saranno utili per il tuo brodo vegetale quando sarà il momento. Salta gli asparagi in una padella antiaderente con lo spicchio d'aglio tagliato a metà e privato dell'anima centrale, olio EVO quanto basta e poco sale. Fai soffriggere a fuoco vivo per circa 3-5 minuti. Nel frattempo, cuoci la pasta in abbondante acqua salata bollente. Quando gli asparagi saranno pronti, tienine da parte qualcuno per decorare il piatto e metti i restanti nel frullatore insieme al basilico, ai pinoli, all'olio EVO e al lievito alimentare. Frulla bene il tutto in modo da ottenere una crema liscia, se necessario aggiungi poca acqua di cottura della pasta. Assaggia e regola di sale. scola la pasta, tenendo da parte un po' di acqua di cottura, e condiscila subito con il pesto di asparagi aggiungendo l'acqua per rendere il sugo bello cremoso. Servi decorando con gli asparagi saltati ancora interi, i pomodorini e le viole.



RICETTA D'ESTATE

Farfalle con verdure e ricciola



Insalata fredda di farfalle con verdure, ricciola, erbe aromatiche e fiori – un piatto completo che racchiude tutti i nutrienti principali e include verdura di stagione senza sprechi.

Una ricetta fresca perfetta per l'estate.



Ingredienti per 4 persone

320 g farfalle

200 g di ricciola

Condimento:

2 peperoni

1 cipollotto fresco di Tropea

1 spicchio di aglio

150 g pomodorini

2 cetrioli

Il ciuffo di 2-3 carote (opzionale)

1 ciuffo di prezzemolo

1-2 cucchiaini di aceto di mele

80 g circa di Olio EVO

Sale q.b.

Viole edibili come decorazione.

Procedimento

Inizia lavando e tagliando i pomodorini, i cetrioli, il cipollotto compreso il gambo e i peperoni a pezzettini; quindi, lava e asciuga bene il prezzemolo e se li hai i ciuffi delle carote e tienine da parte qualche fogliolina da aggiungere alla fine della ricetta. Frulla bene il prezzemolo, lo spicchio d'aglio, i ciuffi delle carote e l'olio con un cucchiaino di aceto di mele in modo da ottenere una crema liscia, se necessario aggiungi ancora poco aceto. Assaggia e regola di sale. Fai saltare il pesce in padella con un filo d'olio. Cuoci le farfalle in acqua salata bollente e scolale al dente. Condisci in una ciotola capiente la verdura a pezzetti, i cubetti di ricciola con la salsa al prezzemolo. Aggiungi al condimento la pasta, precedentemente raffreddata, mescola bene il tutto, aggiungi ancora un filo di olio EVO se serve, una manciata di prezzemolo fresco e i fiori edibili.

Per chi vuole una variante totalmente vegetale può sostituire il pesce con i ceci: basterà condire la pasta con la verdura a pezzetti, 350 g di ceci cotti e sgocciolati con la salsa al prezzemolo.



RICETTA D'AUTUNNO

Penne al forno con ragù di lenticchie e besciamella alla zucca



Pasta al forno con ragù di lenticchie e besciamella di zucca.

Una ricetta semplice perfetta per recuperare
la pasta avanzata dal giorno prima e darle nuova vita!
Anche della zucca si usa tutto, compresa la buccia.



Ingredienti per 4 persone

340 g penne

Per il ragù:

1,5 litri di brodo vegetale

400 g lenticchie non decorticate a scelta

800 ml di passata di pomodoro

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

1 porro piccolo (facoltativo)

2 coste di sedano

2 carote

1 cipolla grande

2 spicchi d'aglio

3-4 foglie di alloro

2 chiodi di garofano

Olio EVO q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

300 ml besciamella

1/3 zucca delica mantovana cotta con la buccia

50 g lievito alimentare in fiocchi

Procedimento

Per iniziare, prepara una pentola con circa 1,5 l di brodo vegetale. Sciacqua bene le lenticchie in un colino sotto l'acqua corrente e lasciale sgocciolare. Nel frattempo, fai soffriggere in una pentola capiente gli spicchi d'aglio tagliati a metà con olio EVO. Aggiungi la cipolla, le carote, il sedano e il porro tagliati a pezzettini molto piccoli e prosegui lasciando soffriggere per altri 3-4 minuti. Sala e pepa, rimuovi l'aglio, aggiungi al soffritto le lenticchie e falle insaporire bene mescolando con un cucchiaino. Quando le lenticchie saranno bene insaporite, aggiungi prima il concentrato di pomodoro, mescolando, poi la passata di pomodoro, le foglie di alloro, i rametti di rosmarino e i chiodi di garofano. Prosegui mescolando il ragù per un paio di minuti, quindi fai cuocere a fuoco medio basso all'incirca per il tempo di cottura indicato sulla confezione delle lenticchie che hai scelto (in media almeno 40 -50 minuti) irrorando regolarmente con il brodo vegetale bollente in modo da avere alla fine un ragù di lenticchie che non sia, però, troppo liquido ma corposo e saporito. Se non hai pasta avanzata dal giorno prima, cuoci le penne in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Frulla la zucca cotta con la buccia fino a ottenere una crema liscia, aggiungi la besciamella e amalgama bene. Mescola il ragù con la besciamella e la pasta cotta, trasferisci in una teglia da forno. Aggiungi un filo di olio EVO e il lievito alimentare e in forno con grill a 200 gradi per 15 minuti. Per chi vuole una variante totalmente vegetale può sostituire il pesce con i ceci: basterà condire la pasta con la verdura a pezzetti, 350 g di ceci cotti e sgocciolati con la salsa al prezzemolo.



RICETTA D'INVERNO

Zuppa di pasta e legumi



Cosa c'è di meglio di una deliziosa zuppa invernale per scaldarsi nella stagione fredda? Anche in questo caso un piatto completo con pastina da minestra, cavolo rapa e legumi.

Una ricetta "One pot pasta", ovvero tutto in una sola pentola, cuocendo tutti gli ingredienti insieme e ottimizzando la cottura per una riduzione degli sprechi anche energetici!



Ingredienti per 4 persone

200 g pasta da minestrina	3 foglie di cavolo nero
400 g legumi secchi a scelta della stessa cottura	½ cavolo rapa
1 patata	1 rametto di rosmarino
1/3 zucca con la buccia	Acqua q.b.
1 cipolla bianca	Olio EVO
	Sale q.b.

Procedimento:

Inizia mettendo i legumi secchi in ammollo per circa 12 ore, in alternativa puoi usare i legumi cotti e sgocciolati. Trascorso il tempo di ammollo, sciacquali e falli rosolare in una pentola capiente con tutta la verdura precedentemente lavata e tagliata a pezzetti e l'olio EVO. Aggiungi quindi abbastanza acqua, il rosmarino, il sale e fai cuocere per il tempo indicato. Se i legumi richiedono un tempo superiore alla mezzora aggiungi la verdura solo in seguito. Sempre calcolando il tempo di cottura, aggiungi quasi al termine la pastina in modo che non si scuocia. Servi la zuppa calda con un filo di olio EVO a crudo.

Per un sapore più deciso e goloso, si possono aggiungere bastoncini di speck precedentemente rosolati in padella fino a farli diventare croccanti.



qualità, gusto e piacere

WE LOVE PASTA