

SWITCHMAGAZINE | Cucina

Arriva la pasta di legumi!

Alla base della nuova linea di pasta biologica Felicia ci sono le farine di legumi.

Arriva sulle nostre tavole la nuova linea di pasta biologica Felicia, vegana, senza glutine e preparata con ingredienti di alta qualità. Il prodotto è pensato per tutti coloro che amano il cibo salutare senza rinunciare al gusto.

La pasta di legumi è proposta in due formati, i sedanini composti con il 100% di farina di lenticchie rosse e i fusilli con il 100% di farina di piselli verdi rigorosamente senza glutine, disponibili nel pacco da 250 grammi.

Sedanini e fusilli hanno il sapore autentico dei legumi, contengono inoltre elementi indispensabili per il nostro benessere come il fosforo, il ferro, lo zinco e il magnesio, ricchi di proteine, fibre e altri componenti nutrizionali essenziali per la salute e il benessere quotidiano. Questa pasta è indicata anche per i celiaci, per chi è sensibile al glutine, per chi segue una dieta vegana, per gli sportivi o per chi conduce semplicemente uno stile di vita sano ed equilibrato.

Con la pasta Felicia è facile scatenare la fantasia in cucina, sul nuovo portale www.pastadilegumi.it, è possibile scaricare delle ricette realizzate da Beppe Zullo, il cuoco contadino che rappresenta la cucina pugliese nel mondo.

Di seguito ritroviamo una delle ricette del sito con qualche piccolo consiglio in più.

Maccheroncini di lenticchie rosse con ragù di melanzane e menta

Preparazione

Lavate e tagliate a pezzi le melanzane, una parte da inserire in un mixer e l'altra da conservare, nel frattempo pulite e lavate la menta. Prendete una padella antiaderente, dorate in una padella l'aglio con l'olio extravergine d'oliva e unite le prime melanzane tagliate a pezzi, appena avranno preso colore, versate la seconda parte di melanzane ridotte in crema, insaporite con sale e pepe.

Contemporaneamente lessate i sedanini in abbondante acqua salata. Scolate i sedanini e saltateli in padella con il ragù di melanzane. Servite caldo aggiungendo le foglie di menta.

Consigli

E' possibile sostituire le melanzane anche con un altro prodotto, la protagonista assoluta di questa stagione, la zucca. Il procedimento rimane lo stesso, finite il piatto con del prezzemolo tritato grossolanamente in sostituzione alla menta... e per un contrasto più forte di colori utilizzate i fusilli di farina di piselli!

Difficoltà facile

Tempo 20 minuti

Ingredienti per 3 persone:

2 melanzane o metà zucca

Menta o prezzemolo q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Melania DE Cicco

