

Facciamo i salutisti? Fusilli di piselli al ragù bianco di soia



Era da tempo che volevo condividere con voi la mia 'scoperta' della **Pasta di legumi**. La produce Felicia nelle due versioni (arancione alle **lenticchie** e verde ai **piselli**). Comprata per semplice curiosità (io provo davvero di tutto!) circa tre mesi fa, è diventata una presenza fissa nella dispensa per questi motivi:

- 1) è buona, buonissima!
- 2) ha una **tenuta di cottura** anche meglio di alcune marche senza glutine
- 3) ha un'ottima percentuale di proteine e fibre (non sto a tediarvi con i miei problemi di salute visto che già vi stresso con quella di mio marito e mia figlia)
- 4) è colorata! Il che vuol dire che **piace anche ai bambini**. Almeno, alla mia moltissimo e la mangia molto contenta.
- 5) l'unico ingrediente è la farina di legumi

Come si cucina? Come vi pare! Mia figlia la mangia anche con olio e parmigiano, ma ultimamente sto provando delle ricette un po' più creative come questa che vi propongo, con un altro ingrediente che è la mia passione: la soia

una confezione di **granulato di soia** (finalmente trovato senza glutine, del **Molino Rossetto**)

una cipolla rossa

due carote

sedano

vino bianco

panna di soia/panna normale secondo gusti e intolleranze!

Ho reidratato la soia (semplicemente versandola in acqua salata bollente) e l'ho asciugata. Ho fatto un veloce soffritto di cipolle, carote, sedano e ho aggiunto la soia, che ho lasciato insaporire (e la soia come sapete prende il sapore dei condimenti). Ho quindi inaffiato con del vino bianco, ho salato, pepato e per amalgamare meglio ho aggiunto un po' di panna di soia. In tutto: 12 minuti inclusa la cottura della pasta!!! Che ne dite?? Veloce abbastanza per un pranzo last second??? Noi abbiamo gradito tanto...anche il Ciriaco che per la prima volta ha assaggiato la soia (senza sapere cosa fosse!!!!)

Argomento: **Si parla di MOLINO ANDRIANI**