



Penne di riso integrale con ceci e bietoline

Qualche giorno fa vi abbiamo raccontato della nostra **nuova avventura** con Felicia Bio ed oggi proponiamo la ricetta realizzata con le *penne di riso integrale*.



La prima particolarità che si nota riguarda la cottura della pasta, a differenza di altri marchi, ha una tenuta perfetta; il tempo medio di cottura per questo formato è 7-9 minuti, ma una nostra abitudine è quella di saltarla un po' in padella dopo averla scolata al dente, aggiungendo acqua di cottura qualora fosse ancora un po' dura.

Il condimento che vogliamo proporvi è un omaggio alla cultura mediterranea, ricca di verdure e legumi, quindi sapori distinti e colori nel piatto.

Ingredienti per 2 persone:

140 gr pasta
150 gr pomodorini
200 gr ceci (preventivamente cotti al mattino o la sera prima)
300 gr bietoline
1 spicchio di aglio
sale q.b.
peperoncino a scelta

Procedimento:

Per prima cosa sbollentare le bietoline in acqua bollente e leggermente salata, mentre queste cuociono, in una padella scaldare leggermente olio e aglio avendo cura di non far soffriggere l'olio, versare i pomodorini tagliati in 4 e far cuocere con un coperchio per 5-7 minuti.

Unire al sughetto 70 gr di ceci già cotti (noi per comodità li abbiamo preparati la sera prima), aggiungere il sale e lasciar andare a fiamma bassa.

A questo punto le vostre bietoline saranno pronte e avranno dimezzato il loro volume, scolarle con la schiumarola e unirle al sughetto in padella, aggiungendo il peperoncino se lo gradite.

Utilizzare l'acqua di cottura delle verdure per cuocere la pasta, ed impiegare questi minuti per frullare i ceci rimanenti con un pizzico di sale ed un goccio d'acqua al fine di ottenere una crema che farà da base alla nostra pasta. Scolare la pasta e saltarla in padella amalgamando ogni elemento; impiattare adagiando la pasta sulla crema di ceci, et voilà un primo completo a base di cereali, legumi e verdure.

Gio 23/06/2016

Artigiani del Sapore

sharing knowledge - spreading culture



Argomento: **Si parla di ANDRIANI SPA**