

## Pasta di legumi: lenticchie

05/26/16 | AI LEGUMI, ALLE VERDURE, FACILI, NATURALMENTE SENZA GLUTINE, PER BAMBINI, RICETTE, SENZA LATTOSIO, VEGETARIANO, VELOCI



I vostri bambini mangiano i legumi?

I miei no! Mangiano tutto, ma i legumi proprio non gli vanno giù!

Ed allora mi tocca sempre mascherarli in mille modi e non sempre i risultati sono di loro gradimento. Mi sono inventata salse e creme, zuppe e vellutate, ma l'indice di apprezzamento da parte dei piccoli di casa è sempre stato basso. Poi una volta ho fatto gli hamburger vegetariani di ceci, ed allora è andata un po' meglio. Successo anche per la frittata di ceci... Ma che fatica!

E poi al Cibus scopro questa nuova pasta di legumi della Felicia.

Due le varianti: 100% Lenticchie Bio e 100% Piselli Bio. La lista degli ingredienti è cortissima, è una lista mono ingrediente: lenticchie rosse per la prima e piselli per la seconda.

Insomma da provare!

A dirla tutta ho realizzato un doppio condimento per questa pasta di legumi: quello che vedete in foto con zucchine e crema di riso vegana, e un semplicissimo sugo al pomodoro di basilico, giusto per non chiedere troppo ai bimbi!

Che dirvi? Un successone! E quando gli ho detto che avevano mangiato una pasta di legumi e per di più, di lenticchie (che in assoluto é il legume che non gli piace!) hanno detto che "stranamente" era buonissima!

Quindi non mi resta che fargli provare quella di piselli, con cui però parto già avvantaggiata, visto che tra tutti i legumi, è quello che preferiscono.



## Pasta di legumi: lenticchie

Total Time: 25 minuti

Serving Size: 4 persone



### Ingredients

- 250 gr di Pasta di Lenticchie (per me 100% Lenticchie Rosse Bio - Felicia senza glutine)
- 1 zuccina media
- 3 pomodorini ciliegino
- 2 spicchi d'aglio
- 100 ml crema di riso
- olio extra vergine di oliva
- Sale
- Pepe
- Mentuccia fresca

### **Instructions**

1. Pulite l'aglio e fatelo dorare in un filo di olio d'oliva.
2. Tagliate la zuccina a dadini e saltatela nell'olio. Salate e pepate.
3. Tagliate a dadini piccoli i pomodorini (andranno aggiunti crudi alla pasta).
4. In abbondante acqua salata, cuocete la pasta. Basteranno 6/7 minuti.
5. Aggiungete la crema di riso alle zucchine.
6. Scolate la pasta e saltatela in padella insieme alle zucchine.
7. Aggiustate di sale e pepe.
8. Impiattate ed aggiungete i pomodorini e la mentuccia.