



► 5 luglio 2017

POSSO AIUTARTI? . CASA

# Che buona la pasta di legumi

È gluten free, ricca di proteine, fibre, sali minerali e tiene la cottura.  
Gustala con le nostre ricette estive a base di verdure

di Francesca Mezzadri — @cuochina

## Fusilli con fagioli verdi

I Mung sono una varietà di soia dal gusto dolce, ottima con sughi mediterranei. **Fai un ragù green.** Taglia 1 patata a cubetti e lessali. Riduci a dadini 1/2 peperone rosso e 1/2 giallo. Rosola 1 cipollotto tritato con olio e rosmarino. Aggiungi i dadini di patata e sminuzzali con la forchetta, poi i peperoni, 8 olive verdi snocciolate e sale. Salta nel sugo 250 g di fusilli lessati con un filo d'olio e di acqua di cottura. Per 4 (Fusilli di fagioli verdi Mung bio, Felicia, 250 g, 3,49 euro).

## Sedani con fagioli neri

Dal sapore deciso, sono fatti con farina di fagioli neri. **Sperimentali con una crema di avocado.** Schiaccia la polpa di 1/4 di avocado maturo con 1 cucchiaino di succo di limone, olio, sale, peperoncino ed erba cipollina tagliuzzata. Rosola 2 fette di bacon per renderle croccanti. scola 250 g di sedani, condiscili con la salsa, un filo di acqua di cottura e il bacon spezzettato. Per 4 (Sedani rigati di fagioli neri, Probios, 250 g, 3,29 euro).



## Penne con lenticchie rosse

Tengono bene la cottura e sono super digeribili: usale per piatti scenografici. **Provale con gamberetti e zucchine.** Ricava dalla parte verde di una zuccina delle striscioline. Friggile pochi istanti in olio bollente. Riduci la polpa a dadini e rosolali con olio, aglio e peperoncino. Unisci poco brodo vegetale, 120 g di gamberetti lessati, 3-4 foglie di menta e salta nel sugo 240 g di penne, scolate al dente. Servi con le striscioline fritte. Per 4 (Penne di lenticchie rosse, Farmo Solare, 240 g, 2,50 euro).

## Rustici con mix di farine

Sono preparati con un mix di farine di ceci, fagioli bianchi e piselli gialli. **Cucinali con acciughe e zenzero.** Soffriggi 1 scalogno tritato con un filo d'olio e acqua, 4 filetti d'acciughe, 4 peperoncini verdi dolci a rondelle e 1 cm di zenzero grattugiato. Lessa 250 g di pasta e saltala nel sugo con un giro d'olio. Per 4 (Rustici 100% farina di legumi, Legù, 250 g, 4,90 euro).

## Caserecce con ceci

Preparate con farina di ceci, restano bene al dente. **Condiscile con un pesto trapanese.** Sbollenta 250 g di perini, pelati e sminuzzali. Trita 50 g di mandorle pelate con 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di basilico, 50 g di pecorino grattugiato, i pomodori e 4 cucchiaini d'olio. Lessa 250 g di caserecce e condiscile con il pesto e 2 cucchiaini di acqua di cottura. Per 4 (Caserecce di ceci, Fior di Loto, 250 g, 3,14 euro).