

Pasta e piselli



Ingredienti 2 persone:

- 160 gr di pasta di grano duro (o integrale o di qualsiasi altro tipo, senza glutine per i celiaci)
- 300 gr di piselli surgelati
- 1 scalogno o 10 cm di porro
- basilico fresco o surgelato
- 1 cucchiaio di olio EVO
- pepe nero qb
- sale iodato qb

Tagliare finemente lo scalogno o il porro e metterlo in padella assieme ai piselli con poca acqua. Far cuocere per circa 10 minuti. A fine cottura aggiungere un pizzico di sale, mescolare bene e poi aggiungere un cucchiaio di olio EVO. Mescolare ancora e, a fiamma viva, far saltare per un minuto. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata e scolarla al dente. Unirla ai piselli e aggiungere il basilico fresco.

VERSIONE RAPIDA: cuocere i piselli assieme alla pasta e condire tutto a crudo.

La ricetta è adatta ai pazienti intolleranti al lattosio e, utilizzando una pasta senza glutine, ai pazienti celiaci.

RIDURRE IL SALE? È possibile. I piselli si insaporiscono già con il porro/lo scalogno, con il pepe, il basilico fresco e le erbe aromatiche o le spezie che avrò piacere di aggiungere.

NB pasta e piselli rappresenta un piatto unico. Per completare il pasto aggiungere una porzione di verdura e, eventualmente, un frutto.

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

