

Farfalle di farina di ceci e semi di lino con sugo di verdure croccanti

Tempo di preparazione: 0 min

Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Acqua bollente: 65/70 ml
- Basilico fresco: q.b.
- Carote: 100 gr
- Cipollotto di Tropea: 1
- Farina di ceci: 200 gr
- Olio evo: q.b.
- Peperone giallo: 100 gr
- Piselli freschi già sgranati: 100 gr
- Sale: q.b.
- Sale: q.b.
- Semi di lino: 25 gr



Preparazione

Prepara la pasta.

Versa i semi di lino in una ciotolina, aggiungi acqua bollente nella quantità indicata e lascia in ammollo per 5 minuti.

Frulla con il minipimer i semi di lino con tutta l'acqua. Dovrai ottenere un composto gelatinoso. Versa 150 g di farina di ceci in una terrina, aggiungi un pizzico di sale e la gelatina di semi di lino. Amalgama il composto, risulterà più duro rispetto al classico impasto. Se è il caso, aggiungi un po' di farina di ceci alla volta. Forma una palla di impasto, chiudi nella pellicola per alimenti e lascia riposare per 20 minuti circa. Spolvera un piano di lavoro con la farina di ceci avanzata e dividi in 6 pezzi l'impasto.

Passa l'impasto nella macchina per la pasta fino ad arrivare alla posizione 5 (in mancanza della macchina tira la pasta con il mattarello a circa 2 mm di spessore). Rifila i bordi della pasta ottenuta con una rotella per ravioli. Ricava dalle strisce di pasta dei rettangolini di circa 2.5 x 3 cm. Premi il centro dei singoli rettangolini tra il pollice e l'indice per formare delle farfalle. Lascia asciugare la pasta su un piano di lavoro infarinato (con farina di ceci).

Prepara il condimento.

Taglia il peperone e le carote a cubetti e tieni da parte. Lessa per pochi minuti i piselli in acqua salata, dovranno restare sodi.

Scola e tieni da parte. Versa un po' di olio in una casseruola capiente, aggiungi le carote, i peperoni, un pizzico di sale e rosola a fuoco dolce per qualche minuti. Trita il cipollotto, aggiungilo nella casseruola e cuoci per pochi minuti. Aggiungi i piselli nella casseruola, qualche foglia di basilico e la passata di pomodoro **Passata Classica**. Cuoci a fuoco dolce per circa 5 minuti dal bollore e tieni in caldo.

Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata, scola con un mestolo forato non appena la pasta viene a galla. Aggiungi la pasta nella casseruola con il sugo di verdure e mescola delicatamente. Aggiungi qualche foglia di basilico fresco e servi la pasta.

Provala sia calda che fredda al posto della solita insalata di riso.

For this recipe we used:

Passata Classica 250 gr

