



## PENNE INTEGRALI al ragù di verdure



C.S.R



A cura di Daniela Rossini

### INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 160 gr di penne integrali
- ½ cipolla bionda
- ½ mazzetto di bietoline
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 pomodoro maturo (o 100 gr di pelati)
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 1 cucchiaino di curcuma
- a scelta basilico, prezzemolo  
pepe nero

### PREPARAZIONE

- 1- Porre sul fuoco una pentola con acqua per la cottura della pasta
- 2- In un tegame mettere la cipolla tritata con un po' di olio EVO e un cucchiaino d'acqua
- 3- Tagliare a pezzetti piccoli tutte le verdure (per fare prima si può usare il tritatutto per qualche secondo)
- 4- Quando la cipolla sarà ammorbidita aggiungere le verdure e qualche cucchiaino d'acqua di cottura
- 5- Aggiustare di sale e lasciare cuocere con coperchio per circa 10 minuti
- 6- Intanto buttare la pasta a cuocere in acqua bollente e salata. (tempo di cottura in genere 10/12 minuti)
- 7- Dopo 10 minuti aromatizzare il condimento con curcuma e pepe nero
- 8- Scolare la pasta e versarla nel tegame amalgamandola bene al ragù vegetale, in ultimo aggiungere basilico fresco e olio EVO a crudo.

#### TEMPO DI PREPARAZIONE:

30 minuti

#### STAGIONALITÀ:



#### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

La pasta integrale fornisce all'organismo un giusto apporto di vitamine, fibre e sali minerali. Un'importante proprietà della pasta integrale riguarda l'indice glicemico: poiché questo è basso, l'energia dei carboidrati viene rilasciata in modo graduale nel sangue e questo evita i picchi di insulina

