

ORECCHIETTE CON FAVE FRESCHE E GAMBERETTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



350 G DI ORECCHIETTE DI GRANO DURO
(CARBOIDRATI COMPLESSI, VITAMINE DEL GRUPPO B,
BETACAROTENE, MAGNESIO, CALCIO E IODIO)



1 CIPOLLA ROSSA

(CROMO, VITAMINA B6, VITAMINA C,
QUERCETINA – POLIFENOLO ANTINFIAMMATORIO
CHE CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO)



1 SPICCHIO DI AGLIO



- 1 PREPARARE UN TRITO CON LA CIPOLLA ROSSA, IL PEPERONCINO, L'AGLIO E LE ERBE AROMATICHE A PIACERE.
- 2 CUOCERE A FIAMMA BASSA IL TRITO FINO A DORATURA.
- 3 SGUSCIARE LE FAVE E UNIRLE AL TRITO AGGIUNGENDO UN PO' DI ACQUA.
- 4 ALZARE LEGGERMENTE LA FIAMMA PER CIRCA 15 MINUTI.
- 5 FRULLARE IL TUTTO CON L'AUTO DI UN FRULLATORE A IMMERSIONE.
- 6 SE NECESSARIO, AGGIUNGERE ALTRA ACQUA PER OTTENERE UNA CONSISTENZA OMOGENEA E LEGGERMENTE DENSA.
- 7 AGGIUNGERE I GAMBERETTI GIÀ PULITI ALLA CREMA DI FAVE E CUOCERE A FIAMMA BASSA.
- 8 CUOCERE AL DENTE LE ORECCHIETTE IN ABBONDANTE ACQUA LEGGERMENTE SALATA.
- 9 UNIRE LA PASTA ALLA CREMA DI FAVE E GAMBERETTI E MESCOLARE.
- 10 A PIACIMENTO, SERVITE IMMEDIATAMENTE O COME PIATTO FREDDO.



700 G DI FAVE FRESCHE IN BACCELLO
(PROTEINE, FIBRE, VITAMINE B3 E B6)



400 G DI GAMBERETTI
(ZINCO, CALCIO, FOSFORO, FERRO)



PEPERONCINO Q. B.
(VITAMINA C)



ERBE AROMATICHE A PIACERE Q. B.
(ES. SALVIA, FINOCCHIETTO,
ROSMARINO O ANCHE UN MIX)



SALE Q. B.



**OLIO EXTRA-VERGINE
DI OLIVA Q. B.**
(ACIDI GRASSI INSATURI,
PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI)



CHE COSA SERVE:

PADILLA, FRULLATORE A IMMERSIONE, PENTOLA, CUCCHIAIO, CONTENITORE PER IL TRASPORTO DELLA PASTA PER IL PIC-NIC.