

Fusilli integrali con ceci e patate

Buon appetito! INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 320 gr di fusilli di semola integrale AltroMercato
- 500 gr di patate
- 250 gr di ceci biologici Libera Terra
- 50 gr di cipolla
- 50 gr di carota
- 500 gr di brodo vegetale
- 2 rametti di rosmarino
- Olio EVO
- Sale
- Pepe

Iniziare con la preparazione del brodo vegetale; una volta pronto, mantenerlo caldo, quindi pelare le patate, tagliarle a cubetti di circa 1 cm e tenerle da parte mentre si prepara il soffritto. Quindi pelare la carota, mondare la cipolla e inserirle all'interno di un mixer. Tritare il tutto finemente, quindi trasferire il composto in un tegame con l'olio EVO e lasciare appassire a fuoco basso per una decina di minuti, aggiungendo un mestolo di brodo. Unire le patate, mescolare per far insaporire, versare un paio di mestoli di brodo e aggiungere anche i ceci precedentemente lavati e scolati. Unire altro brodo fino a coprire e portare a cottura; ci vorranno circa 25-30 minuti. A questo punto aggiungere il rosmarino tritato finemente, un pizzico di sale, una macinata di pepe e mescolare. Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla al dente e versarla direttamente all'interno del tegame con i ceci e le patate. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per un paio di minuti prima di servire.