



PASTA

Fusilli integrali formaggio e rucola



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
15 MINCALORIE
640K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Fusilli integrali

2 Pomodori rossi

160 g di Quartirolo

40 g di Pinoli

1 spicchio di Aglio

1 mazzetto di Rucola

20 g di Zucchero di canna

Origano secco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate la rucola, lavatela e sminuzzatela grossolanamente; tagliate a cubetti il formaggio.
- Lavate i pomodori, tagliateli a fette e metteteli in una padella con un po' d'olio, lo zucchero, l'aglio, un pizzico di sale e una spolverata di origano. Cuoceteli scoperti a fuoco moderato senza mai girarli fino a che cominceranno a caramellarsi, per 7-8

minuti, quindi toglieteli dal fuoco.

- Tostate i pinoli in una padellina antiaderente, senza condimento; tenete il fuoco medio e girateli con una paletta piatta, in modo che non si scuriscano troppo.
- Trasferite i pomodori, la rucola e i pinoli in un'insalatiera, condite con un filo di olio e un pizzico di sale.
- Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, versatela nell'insalatiera e mescolate bene. Condite con il quartiolo preparato, una spolverata di pepe e servite subito.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Al posto del quartiolo, che può avere un gusto leggermente acidulo, potete usare la feta oppure la mozzarella, che renderà più leggero il gusto di questo piatto.
- Potete preparare i pomodori caramellati (confit) anche in forno. Tagliate a fette dei pomodori rossi e sodi e metteteli in una teglia ricoperta di carta da forno, in un unico strato. Spolverizzate dell'origano, sale, pepe, aglio tritato (se piace), un pizzico di zucchero di canna su ogni fetta. Condite con un filo d'olio e metteteli in forno a 120-130°C per circa un'ora.