

PASTA AL RAGU' ALTERNATIVA

Rivisitazione di un classico piatto appartenente alla cucina Italiana....Cambiano gli ingredienti ma non il gusto.

Healthy perché?

Variante della classica pasta al ragu' senza carne o proteine di origine animale; la pasta di mais, oltre alla maggiore digeribilità è senza glutine, ottima per i celiaci ma non solo.

Ingredienti

Per quattro persone:

- Rigatoni di mais 400 g
- Fiocchi di soia (puoi usare anche lo spezzatino di soia)
- Mezza cipolla gialla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- spezie varie (Salvia, rosmarino, timo, alloro...)
- Passata di pomodoro 1 L
- Olio evo qb
- sale qb

Tempo necessario: 25 minuti contando la cottura della pasta

Costo: 6/7 € in totale

Procedimento



Mentre l'acqua della pasta bolle taglia finemente la cipolla, la carota ed il sedano e soffriggi con un po' di olio; in aggiunta metti anche le spezie che preferisci (rosmarino, alloro, salvia, timo) e lascia il composto a rosolare per qualche minuto.

Aggiungi la passata di pomodoro ed i fiocchi di soia (se usi lo spezzatino lascialo preventivamente in ammollo per circa 30 minuti in acqua a temperatura ambiente); aggiusta di sale e cuoci fino a che non ottieni la consistenza desiderata; per un sugo più corposo è possibile aggiungere anche il concentrato di pomodoro. Amalgama la pasta con il sugo a fuoco spento per un paio di minuti per avere un risultato migliore.