



FARFALLINE INTEGRALI CON RAGU' VEGETALE

INGREDIENTI X 4 PERSONE CIRCA

MEZZA COSTA DI SEDANO

1 CIPOLLA BIANCA GRANDE

2 CAROTE

2 ZUCCHINE E 4 FIORI DI ZUCCHINE

3 POMODORI SAN MARZANO (MEGLIO SE DI STAGIONE) O 250 ML DI PASSATA DI POMODORO.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E SALE Q.B.

250 gr DI FARFALLINE INTEGRALI O ALTRA PASTA A PIACERE

PREPARAZIONE:

Per il condimento:

Laviamo e mondiamo le verdure. Successivamente sminuzziamole in un mixer da cucina (compresi i pomodori freschi se utilizziamo quelli); **IMPORTANTE** non devono venire frullate ma sminuzzate. In una casseruola facciamo scaldare un po' di olio versiamo le verdure sminuzzate aggiungiamo un po' di acqua (se necessario), un pizzico di sale e lasciamo cuocere per circa 40 minuti. Se utilizziamo la passata di pomodoro aggiungiamola a metà cottura e finiamo di cuocere. A fine cottura ajustiamo di sale.

Cuociamo la pasta in abbondante acqua salata, lasciamola qualche minuto indietro con la cottura e saltiamola poi nel condimento per 3- 4 minuti lasciando insaporire bene... e...

BUON APPETITO!!!!