DAL 1947
SGAMBARO
MOLINO E PASTIFICIO
• CON •
ANTONIO ROSSI

LA PASTA DI FAMIGLIA

CELLENTANI DI GRANO DURO INTEGRALE DECORTICATO CON PESTO DI RADICCHIO E NOCI E LISTARELLE DI SPECK CROCCANTE.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200g CELLENTANI BIOLOGICI DI GRANO DURO INTEGRALE DECORTICATO SGAMBARO
- 1 RADICCHIO ROSSO DI TREVISO (MEGLIO SE TARDIVO)
- 80g NOCI SGUSCIATE
- 40g DI GRANA
- 40g LISTARELLE DI SPECK
- PEPE, SALE, OLIO

PROCEDIMENTO

Pulire le foglie del radicchio rosso sotto l'acqua corrente e sbollentarle pochi minuti. Raccoglierle con una schiumarola e inserirle nel frullatore insieme alle noci, al grana già grattugiato e a circa mezzo bicchiere scarso di olio extravergine di oliva.

Salare - considerando che abbiamo ingredienti sapidi per cui potremmo anche farne a meno - pepare e frullare, aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura del radicchio, fino a ottenere una buona consistenza, non troppo pastosa.

.....

In una padella antiaderente far rosolare circa 40 grammi di listarelle di speck con un filo d'olio finché non diventano croccanti. Tenerne da parte alcune per decorare il piatto.

Nel frattempo buttare i Cellentani di grano duro integrale decorticato Sgambaro in acqua bollente salata. Dopo circa sei/sette minuti, quando la pasta è ancora al dente, scolarla e tuffarla direttamente nello speck croccante facendo saltare a fiamma viva tutto insieme per un minuto.

.....

Spegnere il fuoco e aggiungere il pesto, amalgamando bene.

Impiattare in una fondina e decorare con qualche noce spezzata e listarelle di speck.

I COMMENTI DEL DIETOLOGO

Questa è una ricetta golosa che offre un ottimo apporto nutrizionale.
La pasta integrale, ricca di fibre, è di ottima digeribilità e ha un minore indice glicemico; la porzione per una persona che pratica una buona attività fisica è di circa 100 grammi, da regolare in base alla vostra età, alle vostre caratteristiche fisiche, quali peso e altezza, e al tipo di sport praticato.
Il radicchio offre fibre, sali minerali (in particolare potassio, ferro, calcio e fosforo), vitamine (C, B1, B2, K) e polifenoli dalle proprietà antiossidanti, molto importanti perché bloccano l'azione dei radicali liberi, prodotti in maggiori quantità dagli atleti durante lo sforzo fisico.
Le noci sono semi oleosi molto energetici perfetti per lo sportivo grazie all'arginina che migliora la prestazione fisica: i vasi sanguigni si dilatano permettendo un migliore apporto di ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli. Offrono inoltre un consistente apporto di sali minerali, soprattutto di magnesio, di vitamina E (antiossidante), acido folico e acidi grassi Omega-3.
L'olio extravergine di oliva crudo apporta acidi grassi monoinsaturi, vitamina E e polifenoli; contiene inoltre l'oleocantale, una sostanza a spiccata attività antinfiammatoria.
Il grana e lo speck offrono un ottimo apporto di proteine ad alto valore biologico, indispensabili per lo sportivo. Per tenervi più leggeri, potete sostituire le listarelle di speck con sfilacci di bresaola di cavallo, più magra.

Buon appetito e buon allenamento con pasta Sgambaro.

PER UNA VITA BUONA E BELLA, DAI CAMPI AL CUORE.

OTTIMA ANCHE CON PENNE E TRIVELLINE