# 5 primi piatti facili e veloci

*Tutto il sapore della pasta e del riso*

*Riscopriamo insieme le 5 ricette facili e veloci dei primi piatti che ci hanno fatto compagnia per tutta l'estate.*

Vi proponiamo **5 ricette semplici e saporite di pasta e riso** per accompagnarvi nel corso della bella stagione. Approfittate di questi piatti per provare il gusto dell'integrale: se possibile, infatti, prediligete la pasta e il riso nelle loro versioni integrali perché più ricche di fibre e, quindi, con un indice glicemico più basso.

**1. Penne di mais con fagiolini, feta e pomodorini all'erba cipollina**. A parte la pizza, non c'è niente di più italiano della pasta, tanto più se è condita con degli ingredienti che, insieme, ripropongono i colori della nostra bandiera nazionale. È il caso di questo **piatto di pasta molto "patriottico"** grazie alla combinazione tra fagiolini, feta e pomodorini.
**Penne di mais con fagiolini, feta e pomodorini all'erba cipollina**: http://www.casadivita.despar.it/page/penne-di-mais-con-fagiolini-feta-e-pomodorini/

**2. Pasta di Kamut® con melanzane, olive verdi e maggiorana**. Se cercate un primo piatto "alla moda", scegliete la **pasta di farina di Kamut®** (grano khorasan), uno dei cereali integrali più amati dai buongustai. In questa ricetta vi proponiamo la pasta di Kamut® assieme alle melanzane e alla maggiorana per un primo piatto dall'intenso aroma mediterraneo.
**Pasta di Kamut® con melanzane, olive verdi e maggiorana**:
http://www.casadivita.despar.it/page/pasta-di-kamut-con-melanzane-e-olive-verdi/

**3. Gnocchetti sardi di grano duro con zucchine e ricotta affumicata**. Il gusto molto deciso della ricotta affumicata arricchisce il sapore delicato delle zucchine e dei pinoli. Se cercate un **primo piatto leggero e saporito** allo stesso tempo, questa ricetta con gli gnocchetti sardi è perfetta per voi.
**Gnocchetti sardi di grano duro con zucchine e ricotta affumicata**: http://www.casadivita.despar.it/page/pasta-fredda-zucchine-ricotta/

**4. Fusilli integrali di farro con peperoni e nocciole**. Giallo, arancione e rosso sono i caldi colori che caratterizzano la ricetta dei fusilli integrali di farro con peperoni e nocciole. Un primo **piatto dal retrogusto esotico** grazie alla presenza della curcuma.
**Fusilli integrali di farro con peperoni e nocciole**: http://www.casadivita.despar.it/page/fusilli-farro-peperoni-nocciole/

**5. Insalata tricolore di riso basmati al profumo di origano fresco**. E dopo 4 piatti di pasta terminiamo con una **ricetta a baso di riso**. Per questo primo piatto abbiamo scelto il riso basmati per il suo basso indice glicemico e anche per il suo gusto unico. Questa ricetta è un'esplosione di sapori perché oltre al basmati tra gli ingredienti compaiono i pomodori secchi e i fagioli borlotti.
**Insalata tricolore di riso basmati al profumo di origano fresco**: http://www.casadivita.despar.it/page/insalata-di-riso-basmati-e-origano/