

Fusilli integrali con pesto di peperoni, timo e pinoli

La sana alimentazione all'italiana

La passione per la cucina semplice e genuina ha il colore rosso di questa ricetta sana e saporitissima.



L'abbinamento pasta-ortaggi è **un primo piatto ideale nelle calde giornate estive**, quando il tempo per pranzare è poco e il lavoro richiede ancora molte ore d'impegno fisico e mentale. L'assenza di proteine **facilita la digestione**, abbreviandone i tempi ed evitando così il senso di sonnolenza e la tachicardia che a volte insorgono dopo i pasti.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di fusilli integrali Bio,logico Despar

100 g di pinoli

2 peperoni rossi

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva Despar

1 cucchiaino di paprica dolce Despar

una decina di ramoscelli di timo fresco

sale

Procedimento

1. Tagliare a metà i peperoni, privarli dei semi e del picciolo, lavarli e cuocerli in forno a 180°C per 20 minuti avvolti in un cartoccio di carta da forno.
2. Una volta cotti, privarli della pelle e tritarli con i pinoli, il timo (tenere da parte un rametto per la decorazione), un cucchiaino di paprica e 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.
3. Una volta preparato il pesto, cuocere al dente i fusilli in abbondante acqua salata.
4. Condire la pasta con la salsa e decorare con un rametto di timo.