Farfalle con crema di fave, ricotta e basilico

La primavera nel piatto dei vostri bimbi, dai 12 mesi!

Una ricetta sana per far assaggiare le fave ai vostri bimbi: un legume preziosissimo, ricco di proteine, fibre e ferro.

Il **grano khorasan (Kamut®)** è un antenato del grano duro moderno. Produce raccolti di ottima qualità senza bisogno di fertilizzanti e pesticidi, per questo è adatto alla coltivazione biologica. Rispetto al frumento contiene dal 20 al 4 % in più di proteine ed è **più ricco di vitamina E, magnesio, selenio e zinco**. È ideale quindi per l'alimentazione infantile.

In questa ricetta la pasta di grano khorasan è abbinata a una morbida crema di fave e al tocco aromatico del basilico.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per una porzione)

50 g di farfalle di grano khorasan
50 g di fave
2 cucchiai di ricotta
4 foglie di basilico
mezzo cipollotto
un cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale q.b.

Procedimento

1. Pulire le fave e togliere la buccia esterna se particolarmente spessa.
2. Mettere le fave in un pentolino e coprire con acqua. Portare a ebollizione e scolare dopo 10 minuti.
3. Intanto pulire e tagliare a rondelle il cipollotto e metterlo in una padella con un cucchiaio di olio. Cuocere a fuoco basso e far appassire.
4. Aggiungere le fave e cuocere per 10 minuti. Salare e mescolare bene. Prelevare le fave e tritarle nel mixer.
5. Aggiungere un paio cucchiai di acqua di cottura delle fave, la ricotta e poi le foglie di basilico.
6. In un pentolino cuocere la pasta fino a completa cottura e scolare. Mescolare la pasta con la crema di fave e servire.