

Piatto unico: zucchine, fusilli integrali e straccetti di vitello



Segui il profumo sprigionato da questo piatto unico e scopri quanto è saporito.

Realizza oggi il tuo sogno di **mangiare sano e in modo saporito** con questo [piatto unico](#) aromatico. Se da un lato sono rispettate tutte le **proporzioni** per far sì che grazie a questo piatto il tuo corpo abbia tutti i nutrienti di cui ha bisogno nelle giuste quantità; dall'altro il gusto diventa protagonista grazie al sapiente uso degli aromi come il timo e la cipolla.

1. Fusilli integrali con ratatouille di verdure al timo

Ingredienti (per 1 persona)

80 g di fusilli integrali Bio,Logico Despar

1 pomodoro piccolo

1 carota Passo dopo Passo Despar

¼ di peperone giallo

¼ di cipolla dorata

1 rametto di timo fresco

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di sale

un pizzico di pepe

Procedimento

1. Monda, lava e taglia tutte le verdure a cubetti piccoli; falle leggermente soffriggere in padella con olio, senza raggiungere il punto di fumo.
2. Aggiusta con poco sale e pepe, e aggiungi il timo. Unisci un po' d'acqua e lascia cuocere per alcuni minuti fino a quando le verdure diventano tenere ma non sfatte.
3. Cuoci al dente la pasta in acqua bollente per il numero di minuti indicato sulla confezione. Versala poi in una casseruola capiente.
4. Aggiungi alla pasta la ratatouille di verdure, quindi prosegui la cottura per un minuto e servi.

2. Straccetti di vitello al cartoccio con vino bianco ed erbe

Ingredienti (per 1 persona)

120 g di fesa di vitello a fettine

50 ml di vino bianco secco Despar

5 foglie di salvia

1 rametto di rosmarino

1 spicchio di aglio
un pezzetto di cipolla di Tropea

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 pizzico di pepe verde
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Taglia il vitello a straccetti e mettili in una ciotola.
2. Prepara la marinatura: riunisci l'olio, il vino bianco, una spolverata di sale e pepe, l'aglio tagliato a rondelle, salvia e rosmarino tritati; condisci la carne con la marinatura e amalgama bene. Copri con pellicola alimentare e conserva in frigo per circa un'ora.
3. Nel frattempo preriscalda il forno a 180°C e prepara un quadrato di carta forno della misura di circa 25 cm per lato per il cartoccio.
4. Posiziona il quadrato di carta su una leccarda e al centro adagia gli straccetti con qualche cucchiaino della loro emulsione; sigilla la carta come a formare un pacchetto, legando bene le estremità con dello spago da cucina. Inforna e cuoci per circa 20 minuti.
5. Una volta trascorso il tempo, apri il cartoccio, spolverizza con un altro pizzico di erbe aromatiche tritate, aggiungi qualche rondella di cipolla e servi caldo.

3. Zucchine saltate al timo e basilico con semi di lino

Ingredienti

(per 1 persona)

200 g di zucchine

1 cucchiaio di semi di lino Despar Vital

1 cucchiaino di foglie di timo fresco

5 foglie di basilico fresco

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di sale

Procedimento

1. Taglia le zucchine a bastoncini e mettile a cuocere in una padella con l'olio.
2. Aggiungi il timo e fai saltare per 5 minuti a fuoco alto, poi aggiungi poca acqua e un pizzico di sale e lascia cuocere a fuoco basso fino a quando le zucchine diventano morbide.
3. A 5 minuti da fine cottura aggiungi il basilico tritato e i semi di lino precedentemente pestati in un mortaio.