

## Spaghetti di farro con ragù di spigola

*Come preparare una pasta estiva, fresca e sana? Prova questa ricetta con spigola e pachino: una vera bontà.*



Cerchi l'idea giusta per il tuo prossimo piatto unico? Inizia da questa deliziosa **pasta estiva**. È perfetta per il **25% di carboidrati** e grazie alla **spigola** fai il pieno di [proteine nobili e acidi grassi omega-3](#) che **proteggono cuore e arterie**, oltre ad aumentare il colesterolo buono.

Gustala insieme ad un **25% di proteine** e una **buona porzione di verdura di stagione**: ed il pranzo sano è servito!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 15 min.**

### Ingredienti

(per 1 persona)

#### **80 g di spaghetti di farro Bio,Logico Despar**

60 g di filetto di spigola

6 pomodori pachino

3 fili di erba cipollina

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

2 pizzichi di gomasio alle alghe

### Procedimento

1. Taglia a cubotti il filetto di spigola privato di pelle e spine. Taglia a metà i pomodorini e trita l'erba cipollina.
2. Versa l'olio in una padella, la spigola e i pomodorini, accendi il fuoco al minimo e aggiungi un paio di cucchiai d'acqua. Cuoci per 5 minuti.
3. Al termine della cottura unisci l'erba cipollina tritata e il gomasio. Mescola e tieni da parte.
4. Porta a bollire l'acqua leggermente salata per la pasta. Cuoci gli spaghetti al dente e saltali con il sugo precedentemente lavorato aggiungendo poca acqua di cottura della pasta.