

## Strozzapreti integrali con farina di castagne e pesto di cavolo nero

Vuoi preparare un primo piatto fatto in casa? Prova questi strozzapreti con farina integrale e di castagne.



Cosa puoi preparare con la **farina integrale**? Ti abbiamo già raccontato [come fare il pane](#) in casa, quindi oggi ci dedichiamo ai **primi piatti**! Questi **strozzapreti** sono una vera delizia, li puoi preparare con la **farina integrale** unita a quella di **castagne** e abbinarli a un pesto al **cavolo nero** e **pinoli** super saporito. Il risultato sarà un piatto **gustoso, colorato** e soprattutto **sano**: non potrai resistere!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 40 min.**

### Ingredienti

(per 4 persone)

**400 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar**

100 g di farina di castagne

**1 uovo intero Bio,Logico Despar**

200 g di acqua fredda

*Per il condimento:*

50 g di cavolo nero

**1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano Despar Premium**

**1 cucchiaino di pinoli Bio,Logico Despar**

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

Sale marino integrale q.b.

### Procedimento

1. Sulla spianatoia crea una fontana con le farine e l'uovo sbattuto, aggiungi l'acqua, dosandola fino a ottenere un impasto omogeneo e compatto. Lascia riposare in frigo avvolto nella pellicola per 30 minuti.
2. Dividi in panetti e filali uno a uno (creando una sorta di cordoncino) fino a ottenere tante strisce lunghe; taglia ognuna in rotolini, prendine uno per volta e striscialo tra le mani rotolandolo, tagliali poi della lunghezza di circa 10 cm per ottenere gli strozzapreti. Lasciali asciugare ben aperti e lontani tra loro per evitare che si attacchino.
3. Prepara il condimento cuocendo a vapore 10 minuti le foglie di cavolo nero. Una volta cotte, tritale al coltello e mettile in un mortaio, aggiungi olio, Parmigiano e pinoli. Pesta tutto.
4. Porta a bollore abbondante acqua salata, cuoci per 5 minuti gli strozzapreti, scolali e condiscili con il pesto.