

Linguine integrali con crema di ceci, pecorino e rosmarino

Le linguine integrali con crema di ceci, pecorino e rosmarino sono un primo piatto vegetariano facile da preparare. Scopri la nostra ricetta.



La ricetta che ti proponiamo oggi si prepara con **pochi e semplici ingredienti**, ma è **ricca di gusto**: le linguine integrali con crema di ceci, pecorino e rosmarino.

Abbiamo condito le **linguine integrali** con una crema di **ceci, scalogno e rosmarino** e abbiamo insaporito la crema con del Pecorino grattugiato, se preferisci puoi aggiungere delle noci tritate, nocchie tostate o un mix di semi.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di linguine integrali

300 g di ceci cotti Bio, Logico Despar

50 g di Pecorino Romano

2 rami di rosmarino

1 scalogno

2 spicchi di aglio

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

Un pizzico di sale e di pepe nero

Procedimento:

1. Versa l'olio in una padella, aggiungi l'aglio pelato e lo scalogno tritato finemente. Aggiungi poco sale, un ramo di rosmarino e una tazzina di acqua, lascia cuocere 5 minuti.
2. Aggiungi i ceci e lascia insaporire 5 minuti, copri con circa una tazza di acqua calda (o brodo vegetale) e prosegui la cottura per 10 minuti.
3. Elimina l'aglio e il rosmarino, frulla i ceci fino ad ottenere una purea non troppo densa aggiungendo poca acqua all'occorrenza. Regola di sale e pepe e tieni da parte la crema di ceci.
4. Trita il restante rosmarino e lasciane da parte dei ciuffi per la decorazione. Cuoci la pasta al dente, scolala e condiscila con la crema di ceci, mantecando con acqua di cottura e il Pecorino grattugiato. Decora con dei ceci cotti e il rosmarino.