

Farfalle primavera



Oggi Frasinucina vi propone delle farfalle primavera, un primo piatto delicato e colorato realizzato con le verdure di stagione, meglio se biologiche e arricchito con dadini di scamorza.

E se ne avete preparare in abbondanza nessun problema, sono ottime il giorno successivo per il pranzo a lavoro.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta (farfalle)

3 carote

4 zucchine

150 g di asparagi

100 g di pisellini freschi sgranati

100 g di scamorza

1 cipollina fresca

basilico

olio

sale

Per prima cosa, pulire le carote eliminando la buccia e le due estremità e tagliarle a dadini molto piccoli.

Lavare le zucchine, togliere anche qui le due estremità e tagliarle a dadini.

Nel frattempo in una pentola capiente, portare ad

ebollizione un po' di acqua.

Lavare gli asparagi, eliminare la parte finale dei gambi e tagliarli in piccoli pezzi; sgranare i piselli e tenerli da parte.

Non appena l'acqua bolle scottare gli asparagi e dopo circa 5 minuti di cottura aggiungere i piselli. Cuocere le verdure per altri 10 minuti e scolarle.



In una padella saltare la cipollina tagliata finemente con un filo d'olio; aggiungere le zucchine, le carote un pizzico di sale e cuocere le verdure per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Aggiungere gli asparagi e i piselli e continuare la cottura per altri 10 minuti.



Il condimento ora è pronto. Per completare tagliare la

scamorza a dadini e tenerla da parte.

Cuocere la pasta, scolarla al dente e saltarla in padella con le verdure.

Trasferire la pasta nei piatti, aggiungere la scamorza tagliata a dadini un filo d'olio a crudo, qualche foglia di basilico ed ecco che il piatto è pronto.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)