

Pasta con dadolata di peperoni

La **pasta con dadolata di peperoni** è un primo piatto semplice e veloce, da preparare in estate con peperoni freschi e carnosì. Se gustato come piatto unico è anche adatto alla dieta, perché fornisce un apporto calorico molto equilibrato.

La **pasta con dadolata di peperoni** è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, metterla in un'ampia ciotola, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare. Unire quindi il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Perfetta anche il giorno dopo!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **410Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 1 cipolla rossa di Tropea di piccole dimensioni
- 200 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 6 foglie di basilico
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, rimuovere il torsolo, i semi e le nervature bianche e ridurlo a piccoli cubetti.
- Pelare la cipolla, affettarla nello spessore di 4-5 millimetri, tagliare le fette a metà e ricavarne dei piccoli cubetti.
- Scaldare il brodo vegetale.
- Mettere metà olio in una padella assieme alla cipolla. Portarla sul fuoco e farla dolcemente soffriggere per un paio di minuti, aggiungendo appena inizia a sfrigorare un pizzico di sale. Unire i peperoni, un altro pizzico di sale, le foglie di basilico lavate e spezzettate e cuocere per un paio di minuti mescolando con un cucchiaio di legno.
- Aggiungere un po' di brodo vegetale caldo, coprire, e cuocere a fiamma media per 10 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo indicato il fondo di cottura dovrà essersi asciugato. Aggiungere allora il restante olio, alzare la fiamma e proseguire la cottura per altri 2-3 minuti mescolando.
- Spegnerne il fuoco e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Reginelle, fusilli, cavatelli.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

