



## **“Timballo estivo di grano saraceno con zucchini e olive”**

### **Ingredienti per 4 persone**

- ✓ 350 g di grano saraceno
- ✓ 4 zucchini
- ✓ 100 g di mais dolce
- ✓ una cipolla
- ✓ una decina di olive
- ✓ una decina di foglie di basilico fresco
- ✓ 4 pomodorini secchi
- ✓ 4 noci sgusciate
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ peperoncino in polvere (q.b.)
- ✓ sale integrale fino

### ***Preparazione***

Sciacquate il grano saraceno. Ponetelo in una pentola con il doppio del volume d'acqua, portate a ebollizione, aggiungete mezzo cucchiaino di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà

pronto dopo circa 15 minuti e avrà assorbito tutta l'acqua.

Nel frattempo lavate le zucchine, il basilico, scolate le olive, il mais dolce e sbucciate la cipolla. Fate una dadolata di zucchine e un trito di cipolla, pomodori secchi e olive; sminuzzate poi finemente anche le foglie di basilico e le noci.

In una pentola antiaderente ponete l'olio extravergine di oliva e fate insaporire la cipolla. Unite poi il trito di olive, pomodorini secchi, zucchine, inserite il mais dolce, aggiustate con il sale, un pizzico di peperoncino e cuocete per circa una decina di minuti.

A cottura ultimata aggiungete il trito di basilico e noci, unite la preparazione al grano saraceno (precedentemente cotto) e riempite un coppapasta con il composto.

Sfilate il coppapasta e servite il timballo con qualche foglia di basilico.

***Buona salute a tutti!***