



Fusilli integrali con crema di cavolo rosso e noci

Tempo di preparazione: 20 minuti

Cottura: 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 320 g di fusilli integrali
- ✓ 600 g di cavolo cappuccio viola
- ✓ 100 ml di acqua
- ✓ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ ½ cipolla
- ✓ ½ spicchio d'aglio (facoltativo)
- ✓ 2-3 gherigli di noci per guarnire
- ✓ 1 cucchiaino di succo di limone
- ✓ un rametto di rosmarino
- ✓ pepe nero q.b.
- ✓ sale integrale q.b.

Preparazione

Lavate e tagliate il cavolo a listarelle sottili. Tritate finemente la cipolla e l'aglio. In una pentola antiaderente fate insaporire la cipolla e l'aglio in un cucchiaino d'olio. Unite il cavolo, il rosmarino (da eliminare dopo la cottura), cuocete per circa 10

minuti, aggiungendo se necessario un po' d'acqua, e tenete qualche listarella per la decorazione.

In un frullatore ponete il cavolo cotto, l'acqua, il pepe e il sale: frullate sino a ottenere una crema aggiungendo anche il succo di limone.

Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata per circa 10 minuti, scolateli e conditeli con la crema vegetale. Guarnite con i gherigli di noci e le listarelle di cavolo rosso.

Buona salute a tutti!