

Pennette di farina di kamut con la classica salsa di pomodoro e piccole polpette di vegetali

Grammatura al netto per 4 porzioni

300 g.	Pennette al kamut
400 g.	Pomodori maturi tondi a grappoli
10 g.	Pinoli
200 g.	Melanzane
100 g.	Formaggio di soia
30 g.	Pane grattugiato
25 g.	Tuorlo d'uovo
2 g.	Scalogno
0,5 g.	Peperoncino rosso macinato
2 n.	Foglie di basilico
2 g.	Sale fino
0,3 g.	Noce moscata macinata
20 ml.	Olio extra vergine di oliva

Porzione da gr: 282

Energia: kcal 438

Glucidi: gr 67,23

Proteine: gr 17,82

Lipidi: gr 9,68

Mondare e lavare i pomodori e le melanzane, scottare i primi in acqua bollente per 30 secondi incidendoli leggermente in superficie, raffreddarli in acqua e ghiaccio e sbucciarli. Tagliarli a metà svuotandoli dai semi e regolarli a grossi pezzi.

Rosolare lo scalogno tagliato a rondelle in una padella antiaderente con olio extra vergine di oliva, unire la polpa di pomodoro e far cuocere a fuoco lento per almeno 15 minuti.

Salare e pepare solamente a fine cottura, condire con un filo di olio extra vergine di oliva e frustare leggermente il tutto, si otterrà così una salsa omogenea che verrà aromatizzata con 2 foglie di basilico in julienne.

In un'altra padella far rosolare in poco olio extra vergine di oliva una piccola quantità di scalogno sempre tagliato a rondelle, unire la melanzana sbucciata e tagliata a dadi di media misura facendo cuocere per 5/6 minuti. Lasciare intiepidire la preparazione, tritare finemente o passare al passaverdure raccogliendo così la polpa in una terrina nella quale verranno uniti il tuorlo d'uovo, il formaggio di soia, il pane grattugiato, gli aromi, il sale, i pinoli tritati.

Amalgamare il tutto delicatamente e formare delle piccole polpette della forma desiderata.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e saltarla con la salsa al pomodoro preparata in precedenza, unire anche le polpettine di verdure e servire decorando con foglie di basilico.