

Maggio - n° 5 - 2016

Area D - Brescia - Federazione Spa - Spedite in abbondanza Postale  
DL 30/03/2002 (post. n° 1) 270/008 e 80 art. 1 comma 1 L. 02/08

1,50 €

# Cucinare

*bene*

Primavera  
in tavola

Fragole protagoniste  
Sicilia da scoprire  
Primi piatti green & light  
60 ricette salvaspesa



## Spaghetti con patate rosse, fagiolini e pancetta

**Facile** Prep. 15 min. Cott. 17 min.

**Ingredienti per 4**

- spaghetti 350 g
- patate Selenella rosse di montagna 2
- fagiolini 150 g
- pancetta a dadini 80 g
- pinoli 1 cucchiaio
- olio di oliva 50 ml
- aglio 1 spicchio
- sale grosso 35 g

• Spuntate e lavate i fagiolini. • Sbucciate e lavate le patate, riducetele a tocchetti. • Portate a bollore in una pentola almeno 3,5 litri di acqua con il sale grosso. • Unite i fagiolini e le patate, lasciate riprendere il bollore e cuocete ancora circa 5 minuti prima di tuffare gli spaghetti. • Mescolate e fate cuocere 11 minuti o quanto indicato sulla confezione.

*Le patate e i fagiolini devono risultare teneri, ma non scotti.*

• Versate intanto, in una capace padella l'olio con lo spicchio d'aglio sbucciato, mescolate 30 secondi per insaporire, eliminate l'aglio. • Aggiungete la pancetta. • Mescolate e fate appassire a fuoco dolce 5 minuti. • Fate saltare in un'altra padella, senza

condimento, i pinoli, devono prendere colore, così risultano più profumati.

★ Scolate la pasta con le verdure e rovesciatele nella padella del condimento.

• Mescolate bene la preparazione per insaporirla uniformemente, cospargete con i pinoli. • Togliete dal fuoco e servite subito; potete accompagnare con Pecorino o Parmigiano grattugiati.



Primo/  
piatto unico  
calorie €  
608 1,00  
a porz.