

Evviva la pasta! 7 ricette per gustarla al meglio

That's amore!

Lode al simbolo della cucina italiana nel mondo! Lode alla pasta!



Quando a pranzo o a cena si ha una fame da lupi ma non si ha molto tempo oppure il frigorifero è vuoto, basta **“mettere su l’acqua per un po’ di pasta”** e il gioco è fatto. La pasta è il primo, vero *comfort food* all’italiana; se scelta integrale o di un’eccellente semola di grano duro, è anche molto più sana perché ricca di fibre.

Rendi anche tu omaggio alla pasta provando le seguenti ricette e racconta, nello spazio commenti qui sotto, **le tue idee per dei piatti di pasta sani e appetitosi.**

[1. Spaghetti integrali con acciughe, prezzemolo e briciole](#)

Per tutti, nel mondo, la pasta si identifica con gli spaghetti. Del resto dopo soli cinque minuti di cottura sono pronti per essere conditi nei modi più svariati. In questa ricetta è stato scelto un **condimento tipicamente mediterraneo** per un’esplosione di sapori

italiani.

[2. Bigoli al torchio con sugo di calamari e canocchie](#)

Dal cuore del Mediterraneo ci spostiamo verso il **Veneto** per assaporare i classici bigoli conditi con un sughetto ricchissimo di sapore. Da leccarsi i baffi!

[3. Caserecce di farro integrale con pesto, olive verdi, capperi e mozzarella](#)

La qualità della pasta è che bastano davvero pochi e semplici ingredienti per essere gustosa. Lo dimostra questo piatto che, inoltre, è anche molto **pratico** perché si può consumare anche freddo quindi è perfetto per essere conservato in un contenitore per alimenti e portato con sé per il pranzo a lavoro.

[4. Pasta e fagioli fredda](#)

Fredda... o calda! Decidi tu come gustare questa pasta e fagioli che riprende tutti gli aromi della tradizione con la sola eccezione della scelta della **pasta integrale** per combinarsi perfettamente con i legumi così da creare un piatto unico completo in quanto a nutrienti.

[5. Fusilli integrali con pesto di peperoni, timo e pinoli](#)

Dimentica l’insipidità: questa pasta non passa inosservata sia per il suo aspetto, con il suo look rosso fuoco, sia per sapore grazie al pesto di peperoni e al timo.

[6. Tagliolini integrali con pesto di pistacchi e agrumi](#)

A proposito di sapori intensi... cosa ne pensi di questi tagliolini conditi con pesto di pistacchi e agrumi? Questa ricetta è perfetta non solo per chi ama mangiare bene ma anche per chi ama cucinare: offre l’occasione, infatti, per mettersi alla prova con la preparazione della **pasta fatta in casa.**

[7. Spaghetti di grano duro con ragù di gallinella](#)

Il sole del Mediterraneo è tutto racchiuso in questo piatto di spaghetti dove spicca il **gusto** della gallinella e dei pomodori secchi.