Fusilli di farro con peperoni

E nocciole

Un primo piatto fresco, saporito e colorato grazie all'accoppiata vincente tra pasta integrale, peperoni e nocciole.

Potete preparare questo piatto con anticipo e conservarlo in frigorifero. Estraetelo qualche ora prima di consumarlo per assaporarne al meglio tutti gli aromi. Gli **antiossidanti dei peperoni** (che per questo meritano di essere nella lista dei 10 cibi anti rughe) dell'aglio e della curcuma e gli **acidi grassi omega-3 delle nocciole** vi aiuteranno a proteggere la pelle e la retina dai raggi solari.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 15 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

280-320 g di fusilli di farro
2 peperoni (uno rosso e uno giallo) grigliati e sbucciati
1 cucchiaino di curcuma oppure una bustina di zafferano in polvere
2 rametti di rosmarino
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di nocciole tostate tritate
olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

1. La sera prima, mettere i rametti di rosmarino con gli spicchi d'aglio affettati in una ciotola e irrorarli di olio extravergine.
2. Il giorno successivo procedere con la ricetta. Tagliare i peperoni a striscioline.
3. Cuocere i fusilli al dente mettendo la curcuma o lo zafferano (nell'acqua di cottura). Scolare la pasta e passarla rapidamente sotto il getto dell'acqua fredda per eliminare l'amido.
4. Trasferirla in una capiente terrina con i peperoni, condire con l'olio (dopo aver eliminato rosmarino e aglio) e aggiungere le nocciole.