

Spaghetti agli agretti piccanti, carote, noci e ceci

Inizia al meglio questa primavera con un piatto unico fresco e croccante: spaghetti agli agretti piccanti, carote, noci e ceci. Prova subito la ricetta!



Un **piatto unico vegano** davvero **veloce da preparare**, con tutti gli ingredienti per una ricetta perfetta.

I nostri **spaghetti** hanno come protagonisti gli **agretti**, con un tocco leggermente piccante dato dal peperoncino. Ma non solo: **carote, noci e ceci** si aggiungono al piatto e lo rendono un'ottima soluzione per integrare **legumi e frutta secca** nella tua giornata.

Perfetto per un pranzo o una cena primaverile, un equilibrio di freschezza e croccantezza. Provalo subito!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

160 g di spaghetti integrali Despar Scelta Verde Bio,Logico

300 g di ceci cotti Despar

200 g di agretti

200 g di carote Despar Passo dopo Passo

20 g di gherigli di noci

Qualche goccia di salsa di soia

Mezzo peperoncino piccante secco

1 spicchio di aglio

2 pizzichi di gomasio alle erbe

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Lava gli agretti per eliminare eventuali residui terrosi e toglila la parte bianca della radice.
2. Taglia le carote a striscioline sottili (puoi aiutarti con un pelapatate) e cuocile assieme agli agretti e all'aglio in una padella antiaderente con un paio di cucchiaini d'olio, qualche goccia di salsa di soia, il peperoncino spezzettato e poca acqua.
3. Una volta cotte le verdure, aggiungi i ceci e il gomasio, poi salta velocemente.
4. Cuoci gli spaghetti integrali al dente in acqua leggermente salata. Una volta cotti, trasferiscili nella padella con le verdure e i ceci, amalgama bene.
5. Servi cercando di formare una sorta di nido e completa con le noci spezzettate.