

Pasta integrale con cavolo e noci

Tempo totale **25 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.322 kJ / 794 kcal

Grassi: **45 g** Proteine: **24,5 g**
Carboidrati: **68 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

4 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
0,5 limone (per il succo)
1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone
1 mazzetto di prezzemolo
2 pizzichi di pepe nero
150 g di fusilli integrali
300 g di cavolo riccio
2 spicchi d'aglio
200 g di pomodorini
80 g di noci

PREPARAZIONE

Passaggio 1

3 cucchiaini di olio d'oliva - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **0,5** limone (per il succo) - **1 cucchiaino** di scorza grattugiata di limone - **1 mazzetto** di prezzemolo - **2 pizzichi** di pepe nero
Trita finemente il prezzemolo, lasciando un rametto per guarnire. Mescola con gli altri ingredienti e metti da parte.

Passaggio 2

150 g di fusilli integrali - **300 g** di cavolo riccio - **2** spicchi d'aglio - **200 g** di pomodorini - **80 g** di noci - **1 cucchiaino** di olio d'oliva
Cuoci la pasta al dente seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tosta le noci. Trita il cavolo, taglia finemente l'aglio e taglia a metà i pomodori. Soffriggi il cavolo in olio d'oliva in una padella. Una volta che il cavolo si è ammorbidito un po', aggiungi l'aglio, i pomodori e le noci. Continua a soffriggere per altri 2-3 minuti.

Passaggio 3

1 rametto di prezzemolo
Mescola le verdure cotte e la pasta del Passaggio 2 con la salsa del Passaggio 1. Guarnisci con il prezzemolo.