

PRIMI PIATTI

Tagliatelle ai semi di lino con Peperoni e Melanzane

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



PER LA PASTA

200 g farina
1 uovo
1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio semi di lino
acqua tiepida

PER IL CONDIMENTO

1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 melanzana grossa
cipolla
olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere salsa di pomodoro.

PREPARAZIONE

1 Impastate gli ingredienti per la pasta fino ad ottenere un composto morbido ed elastico.

Tagliate a listarelle sottilissime tutti gli ortaggi e la cipolla, mettete tutto insieme nella wok con un pò di acqua, la salsa e salate leggermente.

Coprite con un coperchio e lasciate cuocere lentamente.

Nel frattempo preparate le tagliatelle.

Cuocete la pasta fresca in acqua bollente 5-6 minuti e poi, una volta scolata, versatela nella wok aggiungendo dell'olio a crudo e impiattate.

NOTE

E' abbastanza veloce, particolare per via dei semi di lino nell'impasto della pasta e soprattutto sano!!!! Se volete potete provare queste tagliatelle anche con funghi misti e zucca (sempre con olio a crudo alla fine) è davvero speciale.