

PASTA

Conchiglie integrali con cavolfiori, broccoli, rosmarino e feta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di conchiglie integrali
- 200 g di cavolfiore bianco
- 400 g di broccoli
- 4 spicchi di aglio
- ½ bicchiere di vino rosso
- olio extravergine di oliva
- 2 rametti di rosmarino
- 200 g di feta greca
- pepe nero macinato

Lava e toglì gli scarti dei tronchi dai cavolfiori e dai broccoli. Ottieni i fiori da entrambi della stessa misura (piccoli e proporzionati alla misura della pasta) e mettili in una padella antiaderente con l'aglio tagliato a fettine. Aggiungì l'olio di oliva e soffriggì il tutto per qualche minuto. Versa poco alla volta il vino rosso senza perdere il bollore e cuoci a fiamma bassa per 10 minuti. Le verdure devo rimanere sode e croccanti. Asciuga il fondo di cottura a fiamma alta e aggiusta di sale. Aggiungì il rosmarino tritato finissimo con la mezzaluna e il pepe nero macinato. Frantumala con le mani la feta e mettila sopra i cavolfiori. Porta a bollore abbondante acqua salata e cuoci la pasta al dente. Scola la pasta e falla saltare per un paio di minuti con le verdure, aggiungì un filo d'olio se necessario.