



Strascinati di grano saraceno con zucchine e pomodori

Portata: Primi piatti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Media

Ingredienti per 4 persone:

- 400 pomodori perini
- 3 zucchine piccole
- 1 aglio
- 1/2 peperoncino ?piccante
- 4 olio extravergine di oliva
- 150 ricotta fresca
- 4/5 basilico
- 200 farina di grano saraceno*
- 120 farina di riso integrale*
- sale

Preparazione:

Preparate la pasta. Disponete la farina di grano saraceno e 100 g di farina di riso a fontana su una spianatoia, unite un pizzico di sale e 1 cucchiaino di olio extravergine, poi versate poco alla volta un po' di acqua tiepida, tanta quanto occorre per ottenere un impasto liscio. Modellate una palla e lasciate riposare per 30 minuti nella pellicola trasparente. Quindi staccate dei pezzettini di pasta e formate tanti lunghi cilindretti spessi 1 cm.

Tagliate, dai cilindretti, dei pezzetti di 2 cm e schiacciateli con 2 dita, trascinandoli sulla spianatoia in modo da assottigliarne la parte centrale. Sistemate gli strascinati su un piano spolverizzato con la farina di riso rimasta, senza sovrapporli, e fateli asciugare per 1 ora e 30 minuti.

Pulite e incidete i pomodori, sbollentateli, spellateli, privateli dei semi e tagliuzzateli grossolanamente. Spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle. Tritate l'aglio insieme al peperoncino e fateli soffriggere con l'olio extravergine rimasto per 2 minuti.

Aggiungete i pomodori al soffritto, salate e cuocete per 10 minuti. Quindi lessate gli strascinati in abbondante acqua bollente salata per 10 minuti, unendo in cottura le rondelle di zuccina, scolate il tutto e condite subito con i pomodori, la ricotta e il basilico, pulito e tagliuzzato. Servite la pasta ben calda.

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**