



Primi Piatti PRO

OTTO GUSTOSE RICETTE DI PRIMI PIATTI PROTEICI

Ricette a cura di

Chiara Marchesini

Cinzia Salvaterra

Roberta Abisso

Serena Grandolfo

FiberPasta PRO

LE RICETTE

01 PENNE PROTEICHE IN CREMA DI ZUCCA



02 FUSILLI PROTEICI VEGANI



03 FIBERPASTA PRO AL FORNO VEGANA



04 FUSILLI CON PESTO DI BROCCOLI

05 FUSILLI CON PESTO DI BROCCOLI E POMODORINI SECCHI



06 PENNETTE ZUCCA, RICOTTA E CHIPS DI PARMIGIANO



07 FUSILLI FIBERPASTA PRO CON CREMA DI ZUCCA E TOPPING DI PORRO E PEPERONE CROCCANTE

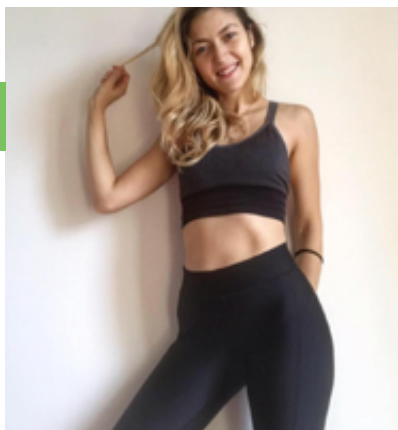


08 PENNE RIGATE FIBERPASTA PRO AL FORNO CON CREMA DI BROCCOLI E BESCAMELLA



Penne proteiche in crema di zucca

CHIARA MARCHESINI
@SEMPLICEMENTESANO_



Penne proteiche in crema di zucca

INGREDIENTI

90 gr penne FiberPasta PRO

70 gr di ricotta

3 fette di zucca delicata già cotta
e sbucciata

10 gr di olio evo

pepe, sale, noce moscata qb

1 noce

PREPARAZIONE

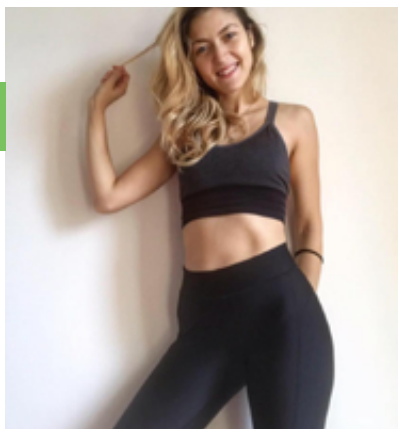
1. Portare ad ebollizione una pentola di acqua salata e metterci la pasta.
2. Frullare con un frullatore ad immersione ricotta, zucca tagliata a pezzi, olio evo, sale e pepe.
3. Quando la pasta è pronta, scolarla e unirla alla crema di zucca.
4. Servire ben calda, decorata con una noce e del basilico fresco.





Fusilli proteici vegani

CHIARA MARCHESINI
@SEMPLICEMENTESANO_



Fusilli proteici vegani

INGREDIENTI

80 gr di fusilli FiberPasta PRO

90 gr di tofu al naturale

1/4 di cavolo rosso

15 gr di salsa Tahina

sale e pepe qb

PREPARAZIONE

1. Lavare bene il cavolo, tagliarlo a striscioline e metterlo in padella con un po' d'acqua.
2. Coprire e lasciare stufare, mescolando di tanto in tanto, per 35/40 min.
3. Cuocere la pasta in acqua salata per i minuti indicati sulla confezione, dopodiché scolarla e metterla da parte.
4. Frullare il cavolo insieme al tofu tagliato a pezzi e alla salsa tahina. Aggiustare di sale e pepe, unirlo alla pasta e servirlo.





FiberPasta Pro al forno vegana

CINZIA SALVATERRA

@FELICE_MANGIANDO_SANO



FiberPasta Pro al forno vegana

INGREDIENTI

500 gr di Penne FiberPasta PRO

250 gr di latte di soia senza zucchero

20 gr di farina di riso

20 gr di olio evo

noce moscata q.b.

passata di pomodoro q.b.

lievito alimentare o altro sostituto vegetale del formaggio

sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

1. Iniziare dalla besciamella vegetale: in un pentolino unire la farina di riso e l'olio evo, fare leggermente tostare a fuoco medio per circa 2-3 minuti, aggiungere il latte e la noce moscata, un pizzico di sale e cuocere fino a bollire, o fino a quando la besciamella raggiungerà la consistenza desiderata.
2. Mettete a cuocere la passata di pomodoro per almeno 10 minuti, nel frattempo fate bollire l'acqua per la pasta, cuocetela per 4 minuti, dovrà rimanere molto al dente perché poi finirà la cottura in forno.
3. Iniziate a mettere uno strato di sugo in una pirofila, aggiungere metà della pasta, coprite con metà del sugo e metà della besciamella, aggiungere l'altra metà di pasta, poi ancora sugo e besciamella.
4. Ricoprite il tutto con formaggio vegano a piacere, cuocete in forno statico a 200° per 20 minuti.



Fusilli con pesto di broccoli

CINZIA SALVATERRA

@FELICE_MANGIANDO_SANO



Fusilli con pesto di broccoli

INGREDIENTI X 2 PERSONE

250 gr di Fusilli FiberPasta PRO
un broccolo medio
10 gr di olio evo
sale e pepe q.b.
un goccio d'acqua
lievito alimentare (facoltativo)

PREPARAZIONE

1. Iniziate cuocendo le cimette del broccolo precedentemente lavate, basteranno 5 minuti in acqua bollente; frullatele insieme a tutti gli altri ingredienti aggiungendo un goccio d'acqua se serve.
2. Cuocete la pasta al dente e conditela con il pesto appena fatto, aggiungete ulteriore lievito alimentare a piacere..





Fusilli con pesto di broccoli e pomodorini secchi

ROBERTA ABISSO
@ROBY_HEALTHYLIFE

Fusilli con pesto di broccoli e pomodorini secchi

INGREDIENTI

80 gr Fusilli FiberPasta PRO
300 gr di broccoli
5 pomodorini secchi
6 mandorle
olio evo q.b.
1 spicchio di aglio



PREPARAZIONE

1. Per prima cosa, preparare il pesto di broccolo: cuocete al vapore il broccolo pulito e tagliato a pezzettini per circa 6-7 minuti. Deve risultare morbido ma allo stesso tempo croccante. Non gettate l'acqua di cottura, vi servirà per la cottura della pasta. Conservate qualche pezzetto di broccolo per la guarnitura finale del piatto.
2. Poi frullate il broccolo con le mandorle, i pomodorini secchi, l'aglio (se non vi piace lo omettete), e 1 cucchiaino di olio. Mentre frullate aggiungete un po' di acqua di cottura se necessario. Dovete ottenere una consistenza cremosa.
3. Cuocete la pasta con l'acqua del broccolo, ci vorranno circa 10 minuti. Una volta cotta, amalgamatela con il pesto di broccolo. Per finire guarnite il piatto con 1 pomodorino, un pezzetto di broccolo e le mandorle.



Pennette zucca, ricotta e chips di parmigiano

ROBERTA ABISSO
@ROBY_HEALTHYLIFE

Pennette zucca, ricotta e chips di parmigiano

INGREDIENTI

80 gr Penne FiberPasta PRO
200 gr zucca
80 gr ricotta light
¼ cipolla
sale q.b.
1 cucchiaino olio evo
parmigiano
granella di nocciole



PREPARAZIONE

1. Iniziamo eliminando la buccia dalla zucca e tagliamola a tocchetti, tritiamo la cipolla e facciamo imbiondire in una padella con 1 cucchiaino di olio. Aggiungiamo la zucca e mezzo bicchiere di acqua. Aggiustiamo di sale e continuiamo la cottura per almeno 10 minuti.
2. Trascorso il tempo, con un cucchiaino schiacciamo la zucca ormai morbida e aggiungiamo la ricotta.
3. Continuiamo la cottura per altri 5 minuti e mescoliamo.
4. Cuociamo la pasta in abbondante acqua salata.
5. Nel frattempo che si cuoce la pasta, prepariamo le chips di parmigiano. Basta mettere 1 cucchiaino di parmigiano in una padella antiaderente, appena diventerà scuro, staccarlo e adagiarlo su un piatto.
6. Scoliamo la pasta al dente e trasferiamola nella padella.
7. Riaccendiamo il fuoco e facciamo saltare per un paio di minuti.
8. Impiattiamo e mettiamo per ultimo le chips di parmigiano e le nocciole.



Fusilli FiberPasta Pro con crema di zucca e topping di porro e peperone croccante

SERENA GRANDOLFO
@SERENELLA_IN_PADELLA

Fusilli FiberPasta Pro con crema di zucca e topping di porro e peperone croccante

INGREDIENTI

80 gr Fusilli FiberPasta PRO

Per la crema di zucca:

150 gr zucca senza buccia

1/4 di porro a rondelle

sale q.b.

Per il topping croccante:

1/4 di peperone rosso

4 rondelle di porro

un cucchiaino olio

un cucchiaino pangrattato
(circa 5 gr)



PREPARAZIONE

1. Tagliare la zucca a pezzettoni, privandola della buccia.
2. Mettere la zucca in una pentola con 3 bicchieri di acqua e il porro.
3. Lasciar cuocere per 15 minuti circa.
4. Mixare con un tritacutto.
5. Mettere l'acqua per la pasta.
6. Nel frattempo, disporre il porro e il peperone con olio e pangrattato in forno a 180° per 20 minuti.
7. Quando l'acqua bolle, buttare la pasta.
8. Lasciar cuocere per 8 minuti.
9. Impiattare i fusilli con la crema e il topping.



Penne rigate FiberPasta Pro al forno con crema di broccoli e besciamella

SERENA GRANDOLFO
@SERENELLA_IN_PADELLA



Penne rigate FiberPasta Pro al forno con crema di broccoli e besciamella

INGREDIENTI

80 gr di Penne FiberPasta PRO

Per la crema di broccolo:

70 gr di broccolo

un cucchiaino olio evo

un cucchiaio semi di sesamo

mezzo spicchio d'aglio

Per la besciamella:

125 gr latte o bevanda vegetale

10 gr olio evo

12 gr farina di riso



PREPARAZIONE

1. Per prima cosa, mettere a bollire il broccolo per 10 minuti circa.
2. Frullare con mezzo bicchiere di acqua di cottura, l'olio, il sesamo, l'aglio.
3. Mettere l'acqua per la pasta.
4. Nel frattempo, mettere a scaldare il latte in un pentolino.
5. A parte in una pentola, scaldare l'olio e aggiungere la farina di riso a pioggia, finché non si addensa e non si ottiene il roux.
6. Aggiungere il latte a filo e continuare a mescolare sul fuoco fino a consistenza.
7. Quando l'acqua bolle, cuocere la pasta per 5 minuti.
8. Scolarla e amalgamarla con un po' di crema di broccolo.
9. Versare un po' di besciamella.
10. Unire la restante besciamella alla rimanente crema di broccolo e finire di versare il composto.
11. Qualche mandorla a pezzetti in superficie.
12. Infornare per 10 minuti a 180°.



FiberPasta *PRO*

www.fiberpasta.it



FiberPasta Srl | Servizio Clienti **0731.605841** | E-mail info@fiberpasta.it

Via Caduti sul Lavoro, 2 | 60030 Monsano (AN) ITALY | P.IVA **01453490425**