Penne al farro con bottarga, lime e pistacchi. Un dono!



Prendi un sorriso,
regalalo a chi non l’ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole,
fallo volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente,
fa bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima,
posala sul volto di chi non ha pianto.
Prendi il coraggio,
mettilo nell’animo di chi non sa lottare.
Scopri la vita,
raccontala a chi non sa capirla.
Prendi la speranza,
e vivi nella sua luce.

Prendi la bontà,
e donala a chi non sa donare.
Scopri l’amore,
e fallo conoscere al mondo.

[UN DONO – Mahatma Gandhi]

Un tenero dono ricevuto da una dolce amica, la granella di pistacchi non salati che arricchisce questo primo velocissimo, un piccolo dono che io lascio a voi, questa ricetta leggera ma con gusto per chi come me ha sempre l’orologio sotto gli occhi e i minuti contati.
Perchè il poco tempo a disposizione in cucina non sempre vuol dire un panino al volo.

PENNE AL FARRO CON BOTTARGA, LIME E PISTACCHI

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	10 minuti
Tempo passivo	–
Porzioni	2 persone

Ingredienti per 2 persone

- 150 gr di penne integrali al farro
- valeriana q.b .
- bottarga di muggine o di tonno q.b.
- 1 lime
- poca granella di pistacchi non salati
- 1 scalogno piccolo
- olio evo
- sale
- peperoncino (facoltativo)

Procedimento

1. In un’ampia padella soffriggere leggermente con un paio di cucchiai di olio lo scalogno tritato, senza farlo rosolare troppo.
2. Aggiungere il succo di mezzo lime e lasciare sul fuoco un paio di minuti, poi spegnere.
3. Nel frattempo lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata (tempo di cottura 10 minuti) scolarla al dente e trasferirla nella padella con l’olio aromatizzato.

4. Spadellare rapidamente aggiungendo le foglioline di valeriana (devono appena appassire) e ancora un filo di olio se necessario, aggiungere la bottarga grattugiata, i pistacchi tritati, per chi vuole anche una puntina di peperoncino e servire subito.



Con questa speedy ricetta partecipo al contest “In 20 minuti” di Mamma Papera’s Blog



Un abbraccio a tutti voi e buon appetito!