



PREPARAZIONE

1. Tagliate a dadini molto piccoli la polpa di faraona. Sbucciate la cipolla e spuntate e raschiate la carota. Spuntate il sedano, eliminate gli eventuali filamenti duri e tenete le foglie da parte. Tritate finemente sedano e carota, affettate la cipolla. **2. Scaldate** 30 ml d'olio in una casseruola e fatevi rosolare la carne rigirandola per 4 minuti. Sfumate con il vino, mescolate e, quando è rosolata, scolate la faraona e tenetela da parte. **3. Aggiungete** nella casseruola l'olio rimasto e le verdure, fate appassire, continuando a mescolare, per 4 minuti. Scaldate intanto il brodo. **4. Mettete** la carne nuovamente nella casseruola, mescolate con le verdure, bagnate con il brodo e proseguite la cottura per almeno 50 minuti, aggiungendo man mano il brodo necessario. **5. Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione per il tempo indicato sulla confezione, scolatela al dente e versatela nella casseruola del condimento, amalgamando bene. **6. Incorporate** alla pasta il grana grattugiato e cospargete con qualche foglia di sedano tritata finemente, insaporite con il pepe macinato al momento e servite.

INGREDIENTI PER 4 ■ 350 g di pasta di farina di ceci
 ■ 300 g di polpa di faraona ■ mezza costa di sedano con le foglie
 ■ una carota ■ una cipolla ■ 50 ml di olio extravergine di oliva
 ■ 100 ml di vino bianco secco ■ 400 ml di brodo anche vegetale
 ■ 50 g di grana grattugiato ■ sale ■ pepe
Difficoltà: media **Preparazione:** 30 minuti
Cottura: un'ora e 10 minuti **Costo:** economico



L'INGREDIENTE

Per preparare questo ricco piatto potete utilizzare la pasta di ceci Felicia. A ridotto contenuto di carboidrati rispetto alla pasta tradizionale, è ricca di fibre e di proteine e ha un alto contenuto di fosforo, ferro, zinco, manganese e potassio. Costa 3 euro nella confezione da 250 g.

8 un mese in cucina