

Sedanini 30-70 con ragout di verdure

INGREDIENTI (PER 3/4 PERSONE): 220 gr. di sedanini '30-70' al farro, 120 gr. di pisellini finissimi sgranati 1 carota di piccole dimensioni, 1 melanzana piccola, 1 zucchina piccola, 1 costa di sedano verde, ½ porro, 4 pomodorini ciliegino, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, olio extravergine, foglie di maggiorana, 1 cucchiaino di semi di sesamo nero.

PREPARAZIONE

Lavare le verdure, pulirle e tagliarle a piccoli dadini. Affettare sottilmente il sedano ed il porro a rondelle. Rosolare l'aglio in un tegame con un filo d'olio fino a farlo imbiondire. Togliere ed aggiungere il sedano, il porro e la carota. Aggiungere un pizzico di sale e lasciare insaporire. Unire la melanzana, i pisellini ed i pomodorini tagliati a spicchi. Proseguire la cottura per 5 minuti, facendo in modo che le verdure rimangano leggermente croccanti. Profumare con le foglioline di maggiorana spezzettate a mano.

Cucinarli in acqua salata e scolarli al dente. Mantecarli in padella con il ragout di verdure, qualche cucchiaino d'acqua di cottura ed un filo d'olio extravergine. Suddividere nei piatti e guarnire con i semi di sesamo nero, dopo averli leggermente tostati in padella.

