

Fusilli di castagne alla zucca e tempeh saltato

(piatto completo)

Ingredienti (per 4 persone)

- 120 g Tempeh* tagliato a cubetti di 1 cm
- 2 CdM di falsa salsa di arrosto* e
1 CdM di acqua, 2 CdM olio d'oliva
- 360 g Fusilli di Castagne*
- 160 g di zucca tagliata a cubetti
- 100 g di castagne secche* o
200 g di castagne cotte* *Perle di Bosco*,
- prezzemolo e rosmarino tritati.
- formaggio grattugiato o lievito* nutrizionale.

Preparazione

- marinare con
- saltare in padella a fuoco medio con l'olio e deglassare con la rimanente salsa.
- nel frattempo cuocere in acqua bollente leggermente salata pasta e zucca. Scolare il tutto e aggiungere al tempeh.
- tagliate a fette e aggiungere.
- a piacere aggiustare di sapore.
- aggiungere e servire.

Osservazioni:

La pasta alle castagne viene prodotta in Ticino da materie prime biologiche, disponibile anche il formato tagliatelle e penne. La pasta alla farina di castagne richiede una cottura minore rispetto a quella tradizionale.

Questa specialità si sposa molto bene anche con altre verdure autunnali come per esempio le verze, cavolini di Bruxelles e funghi di stagione.

Il tempeh si sposa particolarmente bene con le castagne, dona proteine di ottima qualità e molto digeribile.

In alternativa si può sostituire il tempeh con tofu o seitan.

*disponibili presso tigusto SA