

BUCATINI CON PANCETTA E FAGIOLI

Per il pranzo di oggi vogliamo proporvi un piatto altamente energetico e ricchissimo di proteine che è anche una autentica ghiottoneria. Infatti in questa ricetta di bucatini "convivono" la sostanziosa pancetta e i fagioli Borlotti, una eccellente fonte di proteine vegetali che il corpo assorbe pienamente proprio se abbinate a quelle dei cereali contenute nella pasta

Ingredienti per 4 persone • Bucatini: g 350 • Pancetta: g 150 • Una scatola di fagioli Borlotti già lessati • Una cipolla • Rosmarino • Olio extravergine di oliva • Sale e pepe

Pelate la cipolla, tritatela e ro-

solatela in una padella con l'olio. Tagliate la pancetta a listarelle, trasferitela nella padella con la cipolla e rosolate per qualche minuto, quindi aggiungete i fagioli, insaporite con il rosmarino, salate, pepate e con-

tinuate la cottura a fiamma moderata per 20 minuti. Cuocete i bucatini in acqua salata, scolateli e conditeli con la pancetta e i fagioli.

Tempo di preparazione: 40 minuti

FACILE

