



## Paccheri mediterranei, una ricetta vegetariana buona e colorata

**Si può mangiare la pasta senza aver paura di ingrassare? Se non esageriamo nella quantità e la condiamo con verdure fresche, la risposta è sì! Ecco una ricetta perfetta per questo scopo.**



Paccheri mediterranei (Foto © Emanuele Falcinelli).

I **paccheri** sono grandi maccheroni di origine napoletana, preparati con **semola di grano duro**. Seguendo la dieta mediterranea, abbiamo pensato ad una ricetta leggera e colorata in cui i paccheri sono conditi con un **mix di verdure ricche di virtù alimentari**: zucchine, carote, radicchio, cipolla di Tropea, peperoni e pomodorini.

## Proprietà nutrizionali delle verdure utilizzate

Le **zucchine** hanno un basso potere calorico, sono ricche di acqua, fibre e con un buon contenuto di calcio, ferro, potassio e fosforo. Da non trascurare l'apporto di beta-carotene e vitamina E, presenti anche nelle **carote contengono**.

Il **radicchio** ha un basso potere energetico ma è ricco di antiossidanti e fibre che hanno l'effetto di trattenere gli zuccheri presenti nel sangue; per questo motivo è un alimento consigliato a chi soffre di diabete di tipo 2.

La **cipolla di Tropea** è una buona fonte di vitamine e sali minerali, nello specifico ferro, potassio, calcio e fosforo. I **peperoni**, come principale caratteristica nutrizionale hanno un alto contenuto di vitamine dei gruppi A, C ed E. I **pomodorini**, infine, apportano vitamina A e C ma anche potassio.

---

## Ricetta dei Paccheri mediterranei

- 250 grammi di paccheri
- [Olio evo](#) q.b
- Pepe
- [Sale](#)
- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 peperone di colore rosso o giallo
- 10 pomodorini (sia di colore giallo che rosso)
- ¼ di cipolla di Tropea
- 3 foglie di radicchio.

## Procedimento

1. Lavate e mondate tutti gli ortaggi tagliandoli a julienne (eccetto i pomodorini che vanno divisi in quattro parti).
2. In una padella mettete un filo d'olio evo e un pizzico di pepe, aggiungete il mix di verdure e lasciate soffriggere per circa 5 minuti.
3. Pronto il condimento mettetelo da parte e buttate in abbondante acqua salata i paccheri, lasciateli cuocere per 16 minuti e, terminata la cottura, mantecateli in una padella con il mix di verdure.
4. Servite con un ciuffo di basilico.

© Ricetta di Emanuele Falcinelli

### Data di creazione

17/10/2018

### Autore

redazione