



## Paccheri di teff con crema di peperoni e burrata

**Veloci, gustosissimi e adatti ai celiaci. Sono i Paccheri di teff con crema di peperoni e burrata, un piatto ricco di vitamine e sali minerali, tipicamente estivo.**



Paccheri di teff con crema di peperoni e burrata.

Abbiamo imparato a conoscere il **teff**, il cereale più piccolo e antico del mondo. Dal punto di vista nutrizionale, fornisce soprattutto carboidrati, è ricco di fibre, calcio, potassio e ferro.

La sua facile digeribilità e il fatto che sia **naturalmente privo di glutine** lo rende adatto per chi soffre di celiachia e per i diabetici. La farina che si ottiene da questo cereale contiene tutto il seme, infatti durante la macinazione è impossibile separare le varie parti, è quindi è completamente integrale e contraddistinto da un **colore giallo opaco**. Va rilevato anche che è un cereale molto redditizio perché con pochi e piccoli semi è possibile seminare un campo intero.

In commercio sono disponibili diversi formati di pasta con **farina di teff**, lavorate artigianalmente e traforate al bronzo che si prestano ad ogni tipo di preparazione in cucina.

Proniamo una ricetta semplice, da preparare in poco tempo, dal sapore non consueto, deciso e allo stesso tempo particolare: i **Paccheri di teff con crema di peperoni e burrata**. È stata scelta una pasta con un'accurata selezione degli ingredienti composti da farina di teff bianca, farina di mais giallo e acqua.

La pasta con **crema di peperoni** è un piatto ricco di vitamine e sali minerali, tipicamente estivo. Il tutto viene esaltato ancor di più dalla freschezza della burrata. La **burrata** è un **formaggio fresco**, tipico della Puglia, a pasta filata, simile alla mozzarella, ma con una consistenza più morbida, filamentosa e cremosa all'interno.

### Valori nutrizionali per 100 gr. di pasta

**Valore energetico:** 321.3 Kcal

**Grassi:** 1.70 gr.

**Carboidrati:** 68.5 gr.

**Fibre:** 7.4 gr.

**Proteine:** 8.0 gr.

**Sale:** 0.35 gr.

### Ricetta Paccheri di teff con crema di peperoni e burrata

**Categoria:** Primi piatti

**Difficoltà:** Bassa

**Dosi:** per 2 persone

**Tempo di preparazione:** 15 minuti



Un buon vino rosso.

### Ingredienti per 2 persone:

- 250 gr. di paccheri di teff;
- 1 peperone rosso;
- 1 peperone giallo;
- 1 burrata;
- olio extravergine di oliva q.b.;
- cipolla / sale / pepe q.b..

### Procedimento:

Lavare e pulire i peperoni. Tagliarli a listarelle e ricavarne dei quadratini.

In una padella aggiungere olio extravergine di oliva e cipolla tagliata a dadini, far rosolare per un paio di minuti e poi unire i peperoni con un bicchiere d'acqua e salare. Coprire con il coperchio e lasciar cuocere, a fuoco medio, girando di tanto in tanto.

Quando i peperoni saranno pronti, spegnere il fuoco e, con l'aiuto di un frullatore ad immersione, creare una crema. Aggiungere la parte esterna della burrata e continuare a frullare. Rimettere il tutto sul fuoco ed aggiungere un altro po' di sale e pepe.

Nel frattempo, cuocere i paccheri di teff in abbondante acqua salata per il tempo stabilito sulla confezione e, a cottura ultimata, scolare e trasferirli nella padella con la crema di peperoni e burrata. Amalgamare bene il tutto.

Impiattare mettendo sulla pasta la restante burrata.

Buon appetito!

**Data di creazione**

26/05/2016

**Autore**

virginia-pizza