



Daiichi-Sankyo



*Pink*  
POSITIVE

PASTA INTEGRALE,  
ZUCCA E CAVOLO NERO  
CON LENTICCHIE ROSSE



Piatto unico autunnale

Adatto a: vegetariani, vegani, intolleranti al lattosio

Tempo di preparazione: 40 minuti

## INGREDIENTI

Per 1 persona

**80g di pasta integrale**

---

**50g di lenticchie rosse decorticate**

---

**6 foglie grandi di cavolo nero**

---

**100 g di zucca tagliata a cubetti**

---

**1 spicchio d'aglio**

---

**1 foglia di alloro**

---

**Olio extra-vergine d'oliva**

---

**Peperoncino secco tritato**

---

**Sale q.b.**

---

## PREPARAZIONE

Mondare il cavolo nero: afferrare la foglia dalla base con una mano, far scorrere l'altra lungo la parte centrale dura dal basso verso l'alto per tirare via solo la foglia e scartare la costa. Sciacquare bene e lessare in acqua bollente per circa 10 minuti. Scolare prelevando le foglie e lasciando l'acqua di cottura all'interno della pentola. Nel frattempo, pulire la zucca e ricavarne dei cubetti. Sciacquare abbondantemente sotto l'acqua corrente le lenticchie e tenerle da parte.

---

Scaldare in padella aglio, olio extra-vergine d'oliva e peperoncino. Unire la zucca e le lenticchie e cuocere con il coperchio per circa 15 minuti, aggiungendo un po' di acqua di cottura del cavolo nero. Aggiungere verso fine cottura un pizzico di sale e le foglie di cavolo nero, far andare ancora qualche minuto.

---

Nel mentre, riaccendere la fiamma sotto la pentola con l'acqua di cottura del cavolo nero, portare ad ebollizione, salare leggermente e cuocere la pasta integrale per il tempo indicato sulla confezione. Scolare e ripassare nella padella con verdure e lenticchie, aggiungendo un filo d'olio extra-vergine d'oliva.

## CONSIGLIO SMART

La zucca si contraddistingue per il contenuto di beta-carotene che svolge un'azione importante per la vista, la pelle e le ossa. Quando la utilizzi, ricorda che la cottura e l'aggiunta di una fonte di grassi buoni, come l'olio extra-vergine d'oliva, contribuiscono a favorire l'assorbimento del beta-carotene. Se puoi, acquista la zucca fresca e quando la pulisci, congela in un contenitore da freezer dei cubetti, potrai utilizzarli per un'altra preparazione!

## COMPLETA IL PIATTO SMART

Pasta e legumi: piatto unico per eccellenza! Garantiscono la metà del piatto sano dedicato a cereali integrali e proteine, inoltre la combinazione di pasta e lenticchie consente di apportare la giusta quantità di aminoacidi essenziali, i più piccoli componenti delle proteine, e di avere un profilo aminoacidico paragonabile alla carne. Zucca e cavolo nero assicurano la parte del piatto sano dedicata a verdure e ortaggi.

Manca solo un frutto d'occasione!

## ALTERNATIVE E PERSONALIZZAZIONI

Per una versione primaverile-estiva sostituisci la zucca e il cavolo nero con carote e pomodori freschi.



*Pink*  
POSITIVE