

Il piatto della salute



Ingredienti:

250 g pasta integrale

1 cipolla

2 carote

3 coste sedano

1 zuccina

1/2 cavolfiore

7 pomodori maturi

formaggio salato a vostra scelta

sale, pepe

Mettete nel mixer la cipolla, la zuccina, le carote, il sedano, ed il cavolfiore tagliati a pezzi grossi.



Frullate il tutto. Mettete nella pentola fredda con 1 cucchiaio di olio di oliva.



Coprite con Magic Cooker e rosolate sul fornello grande a fiamma alta per 3 minuti. Mescolate 1 volta. Abbassate la fiamma e aggiungete i pomodori spellati e tagliati a pezzetti piccoli.



Mescolate e continuate a fiamma media 3 minuti. Unite 450 ml acqua fredda, sale, pepe e la pasta.



Mescolate, coprite e cuocete a fiamma alta finché fuoriesce il vapore poi fiamma bassa per il tempo di cottura della pasta. Mescolate 3 volte durante la cottura. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 1 minuto.



Servite con il formaggio grattugiato sopra.

Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.