

# Pasta e primavera: le verdure di stagione nelle nostre ricette vegan

La primavera è la stagione della rinascita e di tante deliziose verdure, perfette per preparare piatti leggeri, coloratissimi e gustosi. Ecco i nostri primi con i prodotti del momento.

## I finocchi

Che tu li voglia mangiare crudi in insalata, con tante spezie e olio d'oliva, cotti, o voglia usarne le barbe, non puoi resistere al finocchio. Soprattutto data la sua **proprietà detox**, in vista dell'estate!

## Maccheroni con finocchi, pinoli e limone

Iniziamo da un primo veloce da preparare e buono anche da mangiare freddo.

Ecco **gli ingredienti**:

- 300 gr di [Maccheroni](#)
- 2 finocchi grandi
- 3 cucchiaini di pinoli
- succo di 1 limone
- cipolla (bianca o rossa)
- olio evo
- sale e pepe

Iniziamo col **procedimento**:

1. Prima cosa da fare: pulire i **finocchi**! Elimina le parti esterne, lavalvi bene e taglia fino ad ottenere delle fettine sottili.
2. In padella metti olio, cipolla e un pizzico di sale. Quando la cipolla sarà praticamente trasparente, quindi stufata, aggiungi i pinoli, il succo di limone e il finocchio. Fai cuocere per almeno 5 minuti, fino a che il finocchio non si sarà ammorbidito.
3. Intanto cuoci la pasta e, una volta scolata, fai **saltare in padella** con il condimento per qualche secondo.

Se vuoi aggiungi del pepe, et voilà, il primo è servito!

## Gli asparagi

Una verdura che può essere usata con le **cotture più diverse**: al vapore, lessati, al forno, in padella. Noi li abbiamo abbinati alla pasta, ed è venuto fuori qualcosa di gustosissimo.

### Riccioli con asparagi e piselli in crema di ceci

Anche in questo caso, un primo che può essere servito freddo e che racchiude i colori più belli della primavera.

#### Ti serviranno:

- 500 gr di [Riccioli](#)
- 10 - 15 asparagi
- 500 gr di piselli
- 240 gr di [Ceci](#)
- olio evo
- aglio
- prezzemolo
- sale e pepe

#### Il procedimento:

1. Una volta cotti i **ceci**, sciacquali bene e, dopo aver fatto soffriggere in padella olio, prezzemolo e uno spicchio d'aglio, frulla tutto.
2. Intanto cuoci **i piselli e gli asparagi**, aggiungendo sale e pepe.
3. Fai cuocere la pasta e, una volta scolata, **ripassa in padella** con la crema di ceci, i piselli e gli asparagi.
4. Aggiungi un filo d'olio e una spruzzata di prezzemolo.

La tua pasta è pronta, anche per un pic-nic!

Prova le nostre ricette o inventane di nuove, e raccontaci delle tue avventure in cucina. Scegli la nostra Pasta integrale aromatizzata all'Aloe: [trovi tutti i formati qui!](#)