

SPAGHETTI INTEGRALI CON FIORI D'ACACIA E CREMA DI CECI

spaghetti integrali di farro
una manciata di fiori d'acacia
olio e.v.o.
semi di anice
un pizzico di sale integrale
farina di ceci
aneto fresco tritato
acqua di cottura della pasta

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Ho fatto appassire nell'wok i fiori con l'olio extra vergine d'oliva, ho sparso qualche seme di anice e salato, basta un minuto.

Nel frattempo, quando la pasta era quasi cotta, ho tolto un mestolo e mezzo di acqua di cottura e ci ho sciolto un cucchiaino di farina di ceci in una ciotolina.

Ho aggiunto la pasta scolata ai fiori in padella e ho mescolato bene, ho aggiunto anche la crema di ceci e ho cotto un minuto (deve essere liquida perchè poi si addensa in padella, se s'addensa troppo basta aggiungere un po' di acqua della pasta).

Ho aggiunto il trito di aneto e qualche fiorellino crudo.

