

Elicoidali con sugo dell'orto profumati alle erbe aromatiche





Buona domenica, come va?

Qua il tempo non è dei migliori, ma nonostante tutto, forse bella carica dalla giornata di ieri che mi ha messo tanto buonumore e tanta voglia di fare, mi sento in forma e piena di energia...

Ho anche dormito tantissimo stanotte, ero un pò in arretrato di sonno, e devo dire che anche questo mi ha giovato, eh si!!! Che sia la primavera che sta arrivando? Mah...certo che quando le giornate sono così positive, le prendo e le sfrutto il più possibile...

...ho fatto tante cosucce stamattina...che bello, presto ve le mostrerò!!

E ho anche tante idee che mi frullano in testa...una su tutte, una prossima sorpresa che voglio farvi...sapete che a marzo ci sarà il mio terzo blogcompleanno???!

...bene allora, aspettate un pò e vedrete cosa ho pensato per voi...

Oggi però voglio adempiere ad un altro bel progettino, e più

precisamente a [questo qua](#):



Quando si tratta di iniziative come questa, difficilmente mi tiro indietro...

Non ho mai sofferto di endometriosi (anche se ho avuto ben altri problemi altrettanto difficili sempre a livello ginecologico), e mi sento di capire che non deve essere per nulla facile convivere con i disturbi che comporta.

Mi associo anche io quindi a [Sonia](#) ed approvo parola per parola tutto quello che scrive sul suo bel blog a proposito di [questa](#) bella iniziativa, da lei pensata ed in collaborazione con Illa, che sostiene il progetto Illa for people- A.p.e Onlus

A.P.E. Onlus

La storia dell' A.P.E. Onlus inizia ad ottobre del 2005 quando un gruppo di donne, con esperienza di endometriosi vissuta sulla propria pelle e con storie di volontariato attivo in altre realtà, hanno valutato che l'impegno sociale e la malattia che le vedeva "protagoniste" dovevano sfociare in un

qualcosa che rappresentasse loro e le tantissime altre donne nella stessa condizione. Un gruppo di donne che, pur desideroso di raggiungere obiettivi ambiziosi per la propria associazione, mette la donna affetta da endometriosi al centro dell'attenzione, con la profonda convinzione che un'associazione di donne affette da endometriosi deve principalmente basarsi sul reciproco sostegno, conforto e aiuto, per rendere la propria vita, complicata da una malattia cronica, un cammino migliore da percorrere insieme.

Il

progetto ILLA – A.P.E. Onlus

Quest'anno ILLA for people ha deciso di sostenere l'APE Onlus e spera con questa iniziativa non solo di sostenere economicamente l'Associazione, ma vuole anche diffondere informazioni su questa patologia poco conosciuta ma che colpisce circa 3 milioni di donne in Italia. ILLA for people aiuterà quindi l'Ape Onlus a perseguire uno dei suoi obiettivi principali, informare per creare consapevolezza.

Nel mese di Marzo, in concomitanza della campagna informativa di cui si farà promotrice l'A.P.E. Onlus in occasione della VII Settimana Europea della Consapevolezza dell'endometriosi, verranno messi in commercio presso negozi e centri commerciali dei padellini salta-uovo ILLA for people dalla linea personalizzata A.P.E. Onlus, parte del ricavato della vendita sarà devoluto all'Associazione.

Per qualsiasi altro chiarimento e per le regole del contest, vi rimando là da Sonia...io nel frattempo voglio mostrarvi la ricetta che ho pensato per l'occasione:

Elicoidali con sugo
dell'orto profumati alle erbe aromatiche



Un piattino davvero leggero, saporito, profumato e sano...che volere di più, dico io?

Ecco qua gli ingredienti:

riporto la dose da me utilizzata per 3 persone

250 gr pasta elicoidali (per me del [pastificio Colavita](#))

mezza tazza di piselli surgelati

1 carota non piccola

1 zucchina

rosmarino

salvia

timo (freschi se possibile!)

olio d'oliva extravergine

50 gr dadini di prosciutto cotto

sale e pepe nero

mezza tazza di brodo vegetale

Preparazione:

Sbollentare i pisellini per qualche minuto in acqua bollente

salata, scolarli e passarli sotto l'acqua fredda per mantenere il bel colore verde...

Intanto in una capace padella antiaderente, mettere un filo d'olio, aggiungerci la carota e la zucchina tagliate a dadini piccoli e regolari, insieme ai pisellini e ai dadini di prosciutto, e far saltare un attimo a fiamma vivace...salare, pepare e continuare la cottura abbassando la fiamma.



Se serve, per non fare attaccare il tutto, aggiungere ogni tanto un goccino di brodo...le verdure devono comunque restare croccanti, quindi appena cotte (al massimo una decina di minuti circa).

Mettere nel frattempo a bollire una pentola con dell'acqua salata e far cuocere la pasta per il tempo richiesto dal formato; prendere le erbe fini, lavarle, asciugarle con della carta da cucina e tritarle molto finemente e aggiungerle alle verdure croccanti cotte.

Scolare la pasta, trasferirla nella padella col sugo di ortaggi, e amalgamare bene il tutto, facendo saltare per qualche minuto a fiamma ben vivace.

Impiattare, e a piacere potete aggiungere ancora un filo d'olio e una grattata di pepe nero (io non l'ho messo).
A noi è piaciuta davvero tanto...

Se Sonia me lo consente, vorrei aggiungere anche questa ricetta al contest, la trovo davvero adatta al tipo di alimentazione consigliata:

[Chiocciole di pane al grano saraceno e rosmarino](#)

Ora vi saluto, rinnovandovi un buon pomeriggio domenicale, per rilassarvi, e fare ciò che più vi piace!!!

Alla prossima...