



Pasta con ragù di verdure

<https://www.lacucinaimperfetta.com/pasta-con-ragu-di-verdure/>



 Preparazione: **20 min**

 Cottura: **20 min**

 Tempo totale: **40 min**

 Difficoltà: **facile**



SENZA LATTOSIO



SENZA UOVA



VEGANA



VEGETARIANA

La **pasta con ragù di verdure** è un gustoso primo piatto vegetariano. Ho preparato un trito di cipolla, sedano e carota e dei piccolissimi dadini di melanzane, peperoni e zucchine e ho amalgamato il tutto con della passata di pomodoro e profumato con tanto basilico. Se avete del sugo già pronto va benissimo anche quello. A seconda della stagione potete realizzare il ragù con le verdure che preferite facendo attenzione che siano adatte al tipo di cottura previsto e che si sposino bene tra loro. Un modo carino e saporito per mangiare le verdure assieme alla pasta che io ho scelto integrale. Naturalmente andrà benissimo quella che più vi piace. Se come me amate i primi piatti dell'orto provate anche il [risotto alle verdure](#).

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 2 PERSONE



- linguine integrali 180 g
- melanzane 120 g
- zucchine 120 g
- peperoni 70 g
- cipolla 10 g
- sedano 10 g
- carote 10 g
- passata di pomodoro 4 cucchiai
- aglio 1 spicchio
- olio extra vergine di oliva 3 cucchiai
- basilico
- sale

PROCEDIMENTO

COME FARE LA PASTA CON RAGÙ DI VERDURE

1

Per preparare la pasta con il ragù di verdure tritate finemente sedano, carote e cipolle. Tagliate a piccoli dadini il peperone, la zuccina e la melanzana (il peso indicato si riferisce alle verdure già lavate e mondare) e sbucciate l'aglio. Fate soffriggere a fiamma bassa sedano, carota, cipolla e aglio.



2

Unite le verdure, salate e fate insaporire a fiamma viva per qualche minuto. Unite la passata diluita con poca acqua, aggiungete qualche foglia di basilico e un altro pizzico di sale, coprite e fate cuocere a fiamma bassa fino a quando le verdure non saranno ben cotte. A fine cottura regolate di sale.



3

Scolate la pasta e amalgamatela al sugo di verdure direttamente nel tegame.



VARIANTE

Pasta con ragù di verdure in bianco

Se non amate i sughi rossi potete preparare questa pasta anche senza passata di pomodoro. Per meglio amalgamare gli ingredienti e rendere il piatto più saporito potete aggiungere del parmigiano o del pecorino grattugiato.