

CHI SIAMO

Questa non è semplicemente una pasta, ma la storia di una famiglia che da quattro generazioni seleziona e macina i grani più pregiati.

Il nostro è un pastificio di montagna. È situato a 730 metri di altitudine, in Molise, un paradiso naturale dalla spiccata vocazione cerealicola, ricco di acque sorgive e aria incontaminata, condizioni ideali per la produzione di pasta.

La sapienza antica nel miscelare i grani e le tecnologie più evolute sono il segreto della nostra pasta: trafilata al bronzo, gustosa, ruvida e tenace in cottura.



UNA RICERCA CONTINUA

DALLA PASTA INTEGRALE ALLA PASTA PROTEICA

La Molisana, già *leader* nel mercato delle paste integrali, sceglie di investire nuovamente in innovazione e sviluppo e lancia la Pasta con Lupini dall'elevato contenuto proteico, ricca di fibre, fosforo, potassio e fonte di vitamina B1, ferro e zinco.

La nostra nuova pasta con semola di grano duro e farina di lupini (23%) è un unicum sul mercato! Un progetto in linea con la *mission* dell'azienda, sempre più attenta ai temi legati al benessere quotidiano, alla dieta mediterranea e alla promozione di stili di vita più sostenibili.

Abbiamo creato per te una raccolta esclusiva di nove ricette deliziose e nutrienti, perfette per ogni occasione. Spaghetti, penne e fusilli con lupini saranno l'ingrediente ideale per creare piatti gustosi e sani.

**Scopri il piacere
di mangiare sano
e con gusto!**



FUSILLI

21g
AD ELEVRATO
CONTENUTO PROTICO
RICCA DI FIBRE

400g e (3)

FUSILLI

21g
AD ELEVRATO
CONTENUTO PROTICO
RICCA DI FIBRE

400g e (3)

PENNE RIGATE

21g
AD ELEVRATO
CONTENUTO PROTICO
RICCA DI FIBRE

400g e (3)

FUSILLI

21g
AD ELEVRATO
CONTENUTO PROTICO
RICCA DI FIBRE

400g e (3)

FUSILLI

21g
AD ELEVRATO
CONTENUTO PROTICO
RICCA DI FIBRE

400g e (3)

Moirana

GRANO DURO ITALIANO
LA NOSTRA
PASTA CON LUPINI
TRAVALLATA A L'EBRONZO
FUSILLI
FARINA DI LUPINI

Moirana

GRANO DURO ITALIANO
LA NOSTRA
PASTA CON LUPINI
TRAVALLATA A L'EBRONZO
PENNE RIGATE
FARINA DI LUPINI

Moirana

GRANO DURO ITALIANO
LA NOSTRA
PASTA CON LUPINI
TRAVALLATA A L'EBRONZO
FUSILLI
FARINA DI LUPINI

Moirana

GRANO DURO ITALIANO
LA NOSTRA
PASTA CON LUPINI
TRAVALLATA A L'EBRONZO
FUSILLI
FARINA DI LUPINI

Moirana

GRANO DURO ITALIANO
LA NOSTRA
PASTA CON LUPINI
TRAVALLATA A L'EBRONZO
FUSILLI
FARINA DI LUPINI

PER CHI È LA PASTA CON LUPINI

CONOSCIAMO MEGLIO IL LUPINO

Il lupino è una delle prime tre fonti naturali di proteine vegetali, contiene tre tipologie di fibra, è privo di colesterolo e il suo contenuto di aminoacidi essenziali è allineato alle quantità raccomandate dall'OMS.

PER CHI CERCA PRODOTTI PROTEICI CON UN'IMPRONTA AMBIENTALE RIDOTTA.

Dall'universo degli sportivi a quello vegano, le alternative *plant based* soddisfano un nuovo target di consumatori sempre più numeroso.

PER CHI È ALLA RICERCA DI UNA PASTA NATURALMENTE RICCA DI PROTEINE.

La pasta con lupini e grano duro contiene infatti 21 g di proteine su 100 g; quella tradizionale ne contiene in media 12,5 g su 100 g.

PER CHI È ALLA RICERCA DI UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA, VELOCE E VERSATILE.

Questa pasta garantisce un profilo nutrizionale bilanciato e gustoso ed è ideale per realizzare piatti unici nutrienti.

PER GLI IRRIDUCIBILI DELLA PASTA TRADIZIONALE CHE AMANO SPERIMENTARE.

Il lupino ha un sapore delicatissimo che non interferisce con quello della semola di grano duro e rende questa pasta molto versatile.



9 RICETTE PER IL BENESSERE INDIVIDUALE E AMBIENTALE

*La rivoluzione è a base di fusilli,
spaghetti e penne rigate*

FUSILLI CON BROCCOLI E TOFU STRAPAZZATO AL SESAMO

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 9 minuti

La nutrizionista dice che...

Il tofu possiede una buona composizione in aminoacidi essenziali come la soia da cui deriva, ma risulta essere più digeribile di quest'ultima grazie al processo di lavorazione. È naturalmente privo di colesterolo e contiene una notevole quantità di lecitina, che ne ostacola il deposito nei vasi sanguigni.

320 g di Fusilli con Lupini
400 g di cimette di broccoli
150 g di tofu al naturale
1 cucchiaio di tahina
½ bustina di zafferano
semi di sesamo tostatati
olio di oliva extravergine
pepe
sale

- 1** Tenete da parte 1/3 delle cimette di broccoli e cuocete le altre in acqua bollente salata per 5-6 minuti. Scolatele e frullatele con la tahina, un pizzico di sale e un goccio di acqua di cottura. Frullate in modo da ottenere una crema liscia. Versate la crema in una ciotola che possa contenere anche la pasta.
- 2** Tagliate il tofu a dadini, scottatelo in acqua bollente salata per 5 minuti, scolatelo e conditelo con zafferano, sale, pepe e olio. Schiacciatelo con una forchetta, copritelo e tenete da parte.
- 3** Cuocete i fusilli in acqua bollente salata per il tempo indicato, unendo a metà cottura le cimette di broccoli tenute da parte. Scolate il tutto e versate nella ciotola.
- 4** Unite un mestolo di acqua di cottura e olio. Impiattate completando con il tofu strapazzato e una spolverata di semi di sesamo.



Molisana

SPAGHETTI CON ZUCCHINE, PARMIGIANO E LIMONE

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 7 minuti

La nutrizionista dice che...

Le proprietà benefiche dei semi di canapa sono dovute soprattutto al loro contenuto di acidi grassi omega-6 e omega-3, in rapporto ottimale per il mantenimento della normale attività cardiovascolare. Sono inoltre fonte di proteine, di fibra e di importanti micronutrienti quali magnesio, ferro, zinco e potassio.

320 g di Spaghetti con Lupini
280 g di zucchine
1 limone non trattato
60 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
e alcune scagliette
semi di canapa
basilico
olio extravergine di oliva
pepe
sale

- 1** Lavate le zucchine e tagliatele a metà nel senso della lunghezza, quindi ancora a metà e poi a fettine, ottenendo dei triangolini. Grattugiate la scorza di metà limone e ricavate dall'altra metà delle zeste.
- 2** In una padella calda con olio cuocete a fiamma vivace le zucchine e un pizzico di sale. Bagnate con un mestolino di acqua, coprite e cuocete a fuoco dolce per 4-5 minuti.
- 3** Cuocete la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato, scolatela e unitela alle zucchine, con il Parmigiano e un mestolino di acqua di cottura. Aggiungete anche la scorza grattugiata, del pepe e mescolate velocemente, ottenendo una salsa cremosa.
- 4** Servite gli spaghetti completando con i semi di canapa, le scagliette di Parmigiano e le zeste di limone.



la Molisana

PENNE AL RAGÙ BIANCO DI VITELLO E RADICCHIO

Per 4 persone
Preparazione 55 minuti
Cottura 8 minuti

La nutrizionista dice che...

Il radicchio è ricco di sali minerali quali potassio, fosforo, sodio, calcio e magnesio. È inoltre ricco di inulina, un prebiotico naturale importante per il nostro microbiota intestinale, perché stimola la crescita e l'attività dei batteri benefici del colon.

320 g di Penne Rigate con Lupini
250 g di carne trita di vitello
200 g di radicchio rosso
100 ml di vino bianco secco
1 costa di sedano
1 carota
1 cipolla
Parmigiano Reggiano grattugiato
timo, salvia e prezzemolo
olio di oliva extravergine
sale

- 1** Tritate grossolanamente il sedano, la carota e la cipolla. Trasferiteli in una casseruola con olio, un rametto di timo e due foglie di salvia. Lasciate appassire per alcuni minuti.
- 2** Unite la carne e cuocete a fiamma media, mescolando spesso, finché inizierà a dorarsi. Bagnate con il vino e lasciate sfumare. Versate un bicchiere di acqua tiepida e cuocete a fuoco dolce per 40 minuti, unendo all'occorrenza un goccio di acqua se dovesse asciugare.
- 3** Tagliate il radicchio a listarelle e saltatelo in padella con olio e sale per 3 minuti.
- 4** Cuocete la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato, scolatela e versatela nel ragù, aggiungete il radicchio, due cucchiari di Parmigiano e uno di prezzemolo tritato. Mescolate e servite.



Molisana

SPAGHETTI CON ASPARAGI E CREMA DI UOVO

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 7 minuti

La nutrizionista dice che...

Questo piatto, molto gustoso, risulta essere particolarmente ricco in proteine provenienti sia dalla pasta sia dalla crema di uova e formaggio. Ha inoltre un buon potere saziante, anche grazie all'apporto di fibre fornito dagli asparagi.

320 g di Spaghetti con Lupini
250 g di asparagi verdi
3 uova
100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
pepe
sale

- 1** Pulite gli asparagi eliminando la parte finale più dura e fibrosa. Lavateli accuratamente e tagliateli a fettine sottili in senso diagonale. Lasciate intere le punte.
- 2** Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata per il tempo indicato e 5 minuti prima del termine unite gli asparagi.
- 3** Nel frattempo sbattete le uova con il Parmigiano in una ciotola capiente, che possa contenere gli spaghetti. Unite un mestolino di acqua di cottura della pasta, salate e pepate a piacere.
- 4** Scolate gli spaghetti, versateli nella ciotola e mescolate velocemente per amalgamare e rendere cremoso il condimento. Ultimare con una spolverata di pepe e servite subito.



Molisana

PENNE CON SALMONE, ROBIOLA E RUCOLA

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 8 minuti

La nutrizionista dice che...

Il consumo di salmone fresco garantisce un buon apporto di acidi grassi essenziali omega-3, da assumere necessariamente tramite l'alimentazione e che sono fondamentali per la nostra salute. Inoltre, questo pesce può essere utile in caso di carenza di vitamina D e di vitamina B12.

320 g di Penne Rigate con Lupini
200 g di filetto di salmone fresco
50 g di rucola
120 g di robiola
1 limone non trattato
bacche di pepe rosa
olio di oliva extravergine
sale

- 1** *Tagliate il salmone a dadini, trasferiteli in una terrina e conditeli con olio, sale e 1/3 di scorza di limone grattugiata. Lasciate marinare per 10 minuti.*
- 2** *Cuocete la pasta in abbondante acqua salata per il tempo indicato. Scaldate una padella e cuocetevi il salmone a fiamma vivace per 2-3 minuti. Unite la robiola e un poco di acqua di cottura della pasta.*
- 3** *Scolate le penne, versatele nel condimento, aggiungete la rucola spezzettata e mescolate delicatamente. Servite completando con il pepe rosa e altra scorza di limone a piacere.*



Molisana

FUSILLI CON POMODORINI, FETA E MANDORLE TOSTATE

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 9 minuti

La nutrizionista dice che...

La feta è un formaggio a pasta semidura prodotto a partire dal latte di pecora, talvolta di capra. È una fonte di proteine ad alto valore biologico e ha un buon contenuto in calcio. Il suo contenuto in grassi è pari a circa il 20% e contiene notevoli quantità di sodio.

320 g di Fusilli con Lupini
400 g di pomodorini
150 g di feta
60 g di mandorle
1 spicchio di aglio
basilico
olio di oliva extravergine
sale

- 1** In un wok o in una padella simile scaldare un giro di olio con lo spicchio di aglio. Unire i pomodorini tagliati in quattro e un pizzico di sale. Saltateli a fiamma vivace per 2 minuti.
- 2** Intanto tostate le mandorle in forno a 170°C per 5 minuti, quindi tritatele grossolanamente e tenetele da parte, come la feta sbriciolata. Cuocete i fusilli in acqua bollente salata per il tempo indicato, scolateli e uniteli ai pomodori.
- 3** Saltate per 1 minuto, unite parte della feta e qualche foglia di basilico spezzettata.
- 4** Impiattate completando con la rimanente feta, le mandorle e altro basilico a piacere.



Molisana

PENNE CON SALSA AL BASILICO, GAMBERI E FAGIOLINI

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 8 minuti

La nutrizionista dice che...

I gamberi sono una fonte proteica a elevato valore biologico e di omega-3. Inoltre, apportano vitamine del gruppo B e zinco utili per il buon funzionamento del metabolismo; calcio e fosforo per la salute di ossa e denti; ferro per il trasporto dell'ossigeno e selenio.

320 g di Penne Rigate con Lupini
200 g di code di gambero sguosciate
150 g di fagiolini
olio di oliva extravergine
Per la salsa:
60 g di foglie di basilico
20 g di Parmigiano Reggiano
10 g di pinoli
1 piccolo spicchio di aglio
80 ml di olio di oliva extravergine
sale

- 1** Per la salsa: inserite le foglie di basilico lavate e asciugate nel bicchiere del frullatore, unite il Parmigiano, l'aglio, i pinoli e un pizzico di sale. Frullate per qualche secondo, versando l'olio a filo, fino a ottenere una salsa fluida e omogenea. Tenete da parte.
- 2** Spuntate i fagiolini e tagliateli a pezzetti di 3-4 cm. Spadellate brevemente le code di gambero con qualche cucchiaino di olio e un pizzico di sale.
- 3** Cuocete la pasta insieme ai fagiolini in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, scolate il tutto e versate nella padella con i gamberi.
- 4** Unite la salsa e un poco di acqua di cottura e mescolate su fiamma vivace. Servite la pasta guarnendo con erbe a piacere.



Molisana

SPAGHETTI CON POMODORINI, BACCALÀ E LIMONE

Per 4 persone
Preparazione 35 minuti
Cottura 7 minuti

La nutrizionista dice che...

Il baccalà ha un ridotto contenuto in grassi, mentre è elevato quello proteico. È inoltre fonte di lisina, un aminoacido essenziale che supporta la funzionalità del sistema immunitario e promuove quella epatica, oltre ad aumentare l'assorbimento e la fissazione del calcio nelle ossa e nei denti.

320 g di Spaghetti con Lupini
350 g di pomodori datterini pelati
300 g di baccalà ammollato
30 g di scalogno
2-3 grani di pepe
1 limone non trattato
basilico
prezzemolo
olio di oliva extravergine
sale

- 1** In un wok o in una padella simile fate appassire lo scalogno finemente tritato in olio. Unite i pomodori con il loro succo e un pizzico di sale. Fate appassire dolcemente per 10 minuti.
- 2** A parte cuocete il baccalà in poca acqua con la scorza del limone (tenendone da parte un pezzetto da grattugiare), il pepe e qualche foglia di prezzemolo. Lasciate sobbollire per circa 8 minuti. Scolate il baccalà, eliminate la pelle e spezzettatelo. Unitene una parte ai pomodori.
- 3** Cuocete la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato, scolatela e unitela al condimento.
- 4** Saltate il tutto per 1 minuto, impiattate e completate con il rimanente baccalà, del prezzemolo e la scorza di limone grattugiata.



Molisana

INSALATA DI FUSILLI CON GAMBERI E VERDURE

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

La nutrizionista dice che...

I peperoni sono tra gli alimenti più ricchi di vitamina C, ma apportano anche buone quantità di vitamina E e di carotenoidi precursori della vitamina A, tutti con notevole attività antiossidante. Una porzione di peperone consumato a crudo può soddisfare l'intero fabbisogno giornaliero di vitamina C.

320 g di Fusilli con Lupini
350 g di code di gambero sgusciate
200 g di zucchine
200 g di peperoni gialli e rossi
250 g di melanzana
100 g di carote
60 g di olive taggiasche denocciolate
1 spicchio di aglio
prezzemolo e basilico
olio di oliva extravergine
sale

- 1** *Cuocete la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato. Scolatela e fatela raffreddare.*
- 2** *Tagliate le zucchine, le carote e i peperoni a cubetti. Saltateli brevemente in padella con olio e un pizzico di sale, lasciandoli croccanti.*
- 3** *Tagliate la melanzana a cubetti, trasferiteli in uno scolapasta, cospargeteli con del sale fino, mescolate e lasciate spurgare per 20 minuti. Tamponateli su carta assorbente per eliminare l'acqua di vegetazione, quindi cuoceteli in padella con un giro di olio abbondante, finché risulteranno dorati e morbidi.*
- 4** *Rosolate infine le code di gambero con olio e aglio per 2-3 minuti. Riunite tutte le verdure in una ciotola, aggiungete le olive, i gamberi e qualche foglia di prezzemolo e basilico tritato.*
- 5** *Unite la pasta, condite con olio e aggiustate eventualmente di sale. Mescolate e lasciate riposare 10 minuti prima di servire.*



Molisana

PRIMI NEL BENESSERE

Realizzato da Food Labs Srl

Via Mazzini, 6

43121 Parma



per *Lamolisana*

C. da Colle delle Alpi 100/A

86100 Campobasso

Numero Verde 800 81 80 81

www.lamolisansa.it

Ricette di Licia Cagnoni

Dietista Lorena Bolesina

Finito di stampare nel mese di luglio 2024

presso Errestampa, Via Portico, 23

24050 Orio al Serio BG