

# Casarecce ai sapori dell'orto



L'angolo degli Ospiti oggi è dedicato a Marina dalla Ciociaria che ci propone le sue Casarecce ai sapori dell'orto, un primo colorato e saporito che lei prepara spesso la domenica, con tutte le verdure del suo orto, a Km zero.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 4 persone**

**400 g di pasta tipo casarecce**

**5 carote**

**4 zucchine**

**300 g di fagiolini**

**10 fiori di zucca**

**10 pomodorini**

**basilico**

**aglio**

**cipolla**

**olio**

**sale**

**Per prima cosa preparare le verdure: pulire le carote e le zucchine e tagliarle a julienne, pulire i fagiolini eliminando le due estremità.**

**Portare ad ebollizione un pentolino di acqua, salare e cuocere le verdure separatamente, prima le carote, poi le zucchine ed infine i fagiolini. Le verdure devono**

**essere lessate ma lasciate un po' al dente. Scolarle e lasciarle raffreddare.**



**Terminata la cottura delle verdure, in un ampio tegame, mettere uno spicchio d'aglio, una cipolla e soffriggere leggermente con un filo d'olio. Aggiungere le verdure, il basilico e un altro po' di olio e cuocere per circa 10 minuti.**

**Nel frattempo pulire i fiori di zucca eliminando la parte interna e il gambo. Tagliarli a striscioline e aggiungerli alle verdure.**

**Pulire i pomodori e tagliarli a metà, aggiungerli alle verdure e cuocere per altri 10 minuti circa.**

**Aggiustare di sale e aggiungere a fine cottura olio e basilico fresco.**



**Cuocere la pasta, scolarla al dente e ripassarla con il condimento.**



**Bella, colorata, saporita, sana e sicuramente buonissima...Grazie Marina per aver condiviso con tutti noi questa ricetta.**

**[Torna alla Home](#)**

**[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)**

**[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)**

**[Vedi altri Primi](#)**

**[Vedi tutte le Ricette](#)**