

Spaghetti integrali ricotta e zucchini



Gli spaghetti integrali ricotta e zucchini sono un primo leggero e gustoso, ma anche veloce da preparare! Un'idea semplice per quando vi sono rimaste poche cose in casa e dovete inventarvi un primo per il pranzo.

Ingredienti per 2 persone

180 g di spaghetti integrali

1 zucchini

50 g di ricotta

olio evo

sale e pepe

Lavate e tagliate grossolanamente una zucchini. Mettete un cucchiaino circa di olio extravergine di oliva in una padella e mettetevi a cuocere la zucchini. Cuocetela a fuoco lento, in modo che la zucchini rilasci la sua acqua. Lasciatela cuocere finché non sarà molto morbida.

Nel frattempo fate bollire una pentola di acqua, salate e buttate gli spaghetti integrali.

Mentre gli spaghetti cuociono, passate la zucchini al minipimmer fino ad ottenere una crema. Versate la crema di zucchini in una ciotola e mescolate con la ricotta fino ad ottenere una crema omogenea. Salate, pepate e

ripassate in padella.

Scolate gli spaghetti leggermente al dente, tenendo un mestolo circa di acqua di cottura. Versate gli spaghetti in padella insieme alla crema di zucchine e ricotta e saltata con l'acqua di cottura rimasta.

E il vostro primo è pronto!



Impiattate aiutandovi con il mestolo e, se volete, aggiungete un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)