

# Spaghetti con zucchine e calamari



Oggi vi proponiamo degli spaghetti con zucchine e calamari, un primo piatto fresco, estivo, colorato e molto semplice da fare.

## Ingredienti per 2 persone

250 g di spaghetti  
2 zucchine con il fiore  
1/4 di cipollina fresca  
3 calamari (circa 230 g puliti)  
4 pomodorini  
vino bianco  
timo  
basilico  
sale  
olio

Per prima cosa pulire i calamari, eliminando la pelle e le viscere interne, lavarli accuratamente e asciugarli con carta da cucina. Tagliare i calamari in piccoli pezzi e tenerli da parte.

Pulire la cipollina fresca, tritarla finemente e

**metterla in una padella con un filo d'olio e un pochino di acqua. Lasciar cuocere qualche minuto dopodiché aggiungere i calamari.**



**Nel frattempo lavare le zucchine, eliminare le due estremità e tagliarle a julienne.**



**Pulire i fiori di zucca, eliminando il pistillo interno, tagliarli a metà, lavarli e asciugarli con carta da cucina.**

**Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.**

**Sfumare i calamari con il vino bianco, lasciar evaporare e aggiungere 3/4 delle zucchine.**

Mentre i calamari e le zucchine proseguono la cottura, in un'altra padella scaldare un filo d'olio e cuocere a fuoco vivo le rimanenti zucchine tagliate a julienne . Dopo qualche minuto aggiungere i fiori di zucca e salare leggermente.



A cottura quasi ultimata dei calamari e delle zucchine, aggiungere i pomodorini, il basilico e il timo e lasciare sul fuoco ancora qualche minuto. Aggiustare di sale.



Nel frattempo cuocere gli spaghetti e scolarli molto al dente.

Saltare la pasta nel condimento, impiattare e aggiungere le zucchine e i fiori preparati separatamente, per dare un tocco di colore e croccantezza.

**Buon appetito!!!**

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

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

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