

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](#)