



Pasta con Crema di Zucchine

Pasta con Crema di Zucchine

Mangiare frutta e verdura è tra le regole fondamentali per avere una dieta sana ed equilibrata, ma ovviamente bisogna imparare a scegliere i prodotti migliori, che provengano preferibilmente da agricoltura biologica e che siano soprattutto di stagione: questo è molto importante per poterne trovare a poco prezzo, salutari, senza pesticidi e con un sapore più intenso.

Tra gli ortaggi di questo mese, uno dei miei preferiti è sicuramente la zuccina: povera di calorie, ricca di potassio, con effetti rilassanti e proprietà antinfiammatorie.

Quando vivevo in Italia, puntualmente in questo periodo arrivava a casa uno dei miei zii con una cassa piena di zucchine appena raccolte dal suo orto in campagna: una realtà che, purtroppo, a Londra non vivo più e di cui sento molto la mancanza. Nelle grandi città come questa è possibile acquistare vegetali di ottima qualità dai negozi biologici e dalle fattorie, ma ovviamente sono abbastanza costosi e quindi non alla portata di tutti.

Adoro le zucchine anche perché sono molto versatili, mi diverte usarle per inventare sempre nuove ricette: oggi le utilizzerò per preparare una crema davvero ottima, perfetta come condimento per la pasta.

Ricetta

Ingredienti per 2-3 persone

- 350 g di Fusilli o Penne
- 3 Zucchine di media grandezza
- Olio evo q.b.
- Sale
- Semi di Finocchio q.b.
- Menta fresca q.b.
- Qualche cucchiaino di brodo vegetale
- Pepe q.b.
- 1/2 spicchio di Aglio
- ½ Cipolla

Procedimento

1. In una padella fate scaldare un filo d'olio e soffriggete mezzo spicchio d'aglio e la cipolla, fino a doratura.
2. Tagliate le zucchine a metà per la lunghezza e poi a fette sottili e aggiungetele al soffritto.

3. Quando le zucchine inizieranno ad ammorbidirsi aggiungete il brodo.
4. Conditete con sale a piacere, una spolverata di pepe, qualche foglia di menta e semi di finocchio: girate e lasciate terminare la cottura, poi frullatene metà con un mixer ad immersione.
5. Intanto, in una pentola fate bollire dell'acqua salata e cuocete la pasta.
6. Scolate la pasta quando sarà pronta, conditela con la crema che avete ottenuto precedentemente dalle zucchine e aggiungete sulla superficie la metà non frullata per dare una consistenza più croccante al piatto.
7. Infine, servite.

Consigli

- Potete consumarla anche fredda.
- Se preferite potete frullare tutte le zucchine e utilizzare solamente la crema per condire la pasta.
- Questa crema è ottima servita su una fetta di pane tostato
- Se non avete a disposizione il brodo potete sostituirlo con qualche cucchiaino di acqua bollente.





Instagram

Blog Inglese

WebSite