

Pasta alle zucchine trifolate

La **pasta alle zucchine trifolate** è un primo piatto a base di verdure semplice da preparare, leggero, ma saporito. L'importante per prepararlo al meglio è scegliere zucchine piccole e di ottima qualità.

La **pasta alle zucchine trifolate** può essere preparata anche nella variante fredda per essere gustata nelle calde giornate d'estate, ma anche per un pranzo fuori casa, anche al lavoro, al posto del solito panino.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **320Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di zucchine di forma sottile
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare le zucchine sotto acqua fresca corrente. Se sono molto sporche spazzolarle delicatamente.
- Tagliare e scartare le estremità, quindi affettarle nello spessore di 4-5 millimetri. Non farle troppo sottili, altrimenti in cottura si romperanno. E' anche per questo che è bene scegliere zucchine dalla forma sottile.
- Lavare il prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una padella piuttosto capace l'olio con l'aglio spellato e leggermente schiacciato con i denti di una forchetta.
- Farlo rosolare a fiamma media fintanto che non diventa uniformemente dorato, quindi toglierlo ed unire le zucchine.
- Alzare la fiamma, lasciare che le zucchine comincino a sfrigolare, quindi aggiungere un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 10 minuti.
- Trascorso il tempo di cottura scoperciare, unire il prezzemolo tritato, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso girando di continuo.
- A fine cottura regolare di sale e tenere coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche istante, girando di frequente.
- Servire immediatamente decorando con foglie di prezzemolo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

calamarata, penne, maccheroni

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questa pasta è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!

