

Pasta ricotta e noci

La **pasta ricotta e noci** è un primo piatto molto semplice e veloce da preparare, ma ricco di sapore, di nutrienti e adatto anche alle diete ipocaloriche, soprattutto come piatto unico.

La **pasta ricotta e noci** è ottima, se avanza, anche il giorno dopo, con un paio di cucchiaini di latte e coperta di Parmigiano Reggiano e scaldata nel forno a 200°C per una decina di minuti. Se tende a scurirsi troppo coprirla con la carta stagnola.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 20 g di noci (peso sgucciato)
- 100 g di ricotta
- 160 g di pasta
- Pepe nero macinato al momento
- Parmigiano Reggiano a scaglie

PREPARAZIONE

- Mettere le noci nel mixer e tritarle grossolanamente. Unire la ricotta e continuare a tritare fino ad ottenere un composto cremoso.
- Mettere la crema così ottenuta in una ciotola abbastanza grande da condire la pasta al suo interno.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella ciotola del condimento.
- Condire la pasta nella ciotola.
- Servire immediatamente cospargendo con una generosa macinata di pepe e il Parmigiano a scaglie.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, caserecce, penne, sedanini.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

I consigli di Barbara

La versione pronta per essere gratinata può anche essere **congelata**. Si conserva così per 3 mesi circa. Al momento di consumarla metterla nel frigorifero la sera prima e scaldarla al momento di mangiarla nel forno come descritto in precedenza.