Spaghetti integrali con pesto di zucchine

Ingredienti per 4 persone:

* 320 gr Spaghetti integrali
* 300 gr Mix di zucchine chiare e scure
* 40 gr Pinoli
* 2 cucchiai di Formaggio Parmigiano Reggiano
* 1 cucchiaio di Pecorino grattugiato
* 10 foglie di Basilico
* 4 cucchiai di Olio extra vergine di oliva

Procedimento:

Per preparare gli spaghetti con il pesto di zucchine comincia preparando il pesto di zucchine. Quindi grattugia le zucchine e strizzale il un panno da cucina pulito per eliminare tutta l’acqua.

Nella ciotola di un frullatore versa tutti gli ingredienti (zucchine, pinoli, parmigiano e pecorino, basilico e olio EVO) e frulla.

Nel frattempo lessa la pasta e quando sarà ora di scolarla tieni un bicchiere di acqua di cottura che potrebbe servirti per mantecare. Condisci la pasta con il pesto e servi irrorando con filo di olio EVO a crudo a piacere.

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

Stile alimentare: Onnivoro vegetariano vegano lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MIN

TEMPO DI COTTURA: 10 MIN

COSTO: BASSO