Pennette con zucchine e curcuma

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

gr 120 Zucchine

gr 80 Pennette di semola di grano duro

ml 40 Olio extra vergine di oliva

un pizzico di Curcuma

a piacere di Prezzemolo

un pizzico di Sale

PROCEDIMENTO:

Per preparare le pennette con le zucchine e la curcuma inizia lavando e spuntando da entrambi i lati le zucchine. Pela le zucchine con un pelapatate e taglia della dimensione delle pennette la buccia ricavata. In una padella calda con un filo di olio fai saltare le zucchine, aggiungi la curcuma e lascia cuocere per 5 min con coperchio. Quando l’acqua bolle cala la pasta e utilizza un po’ di acqua di cottura per irrorare le zucchine in padella.

Nel frattempo taglia a cubetti la parte bianca delle zucchine, versala nel bicchiere alto di un frullatore ad immersione con un filo di olio e mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta, aggiungi il prezzemolo e frulla con il frullatore. Scola la pasta al dente e falla saltare in padella con le zucchine e la crema ottenuta con il frullatore. Aggiusta di sale e servi guarnendo eventualmente con altro prezzemolo.

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro, vegetariano, vegano, lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15

TEMPO DI COTTURA: 17 MIN

COSTO: BASSO