Spaghetti integrali con zucca e pistacchio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

320 gr Spaghetti integrali

1 kg Polpa di zucca

1 Porro

4 cucchiai da minestra di Olio extra vergine di oliva

8 cucchiai da minestra di Pistacchi

un pizzico di Sale grosso

PROCEDIMENTO:

Per preparare gli spaghetti con zucca e pistacchio inizia tritando un porro, quindi fallo appassire in una pentola con acqua e olio. Taglia a cubetti la zucca e uniscila al porro facendola cuocere per 15 min con coperchio, aggiungendo acqua se necessario. Aggiusta di sale.

Nel frattempo sguscia i pistacchi e frullali.

Cuoci la pasta in abbondante acqua salata scolala al dente.

Frulla la zucca fino ad ottenere una vellutata e uniscila alla pasta scolata. Impiatta e guarnisci con i pistacchi tritati.

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15MIN

TEMPO DI COTTURA: 30 MIN

COSTO: MEDIO