

PASTA CON RICOTTA E SPINACI



Altissimi livelli di bontà e un condimento così cremoso che diventa perfetto anche per le paste completamente senza glutine, di saraceno, riso, avena, mais, ecc, che non rilasciando glutine non aiutano la cremosità dei sughi ma rimangono piuttosto asciutte e separate dal condimento. In questo caso invece la salsa farà tutta questa parte. Se la desiderate più abbondante, considerate di lessare meno pasta di quella indicata.

 3 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di spinaci o spinacino fresco
- 350 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 50 grammi di pecorino o parmigiano grattugiato
- 300 grammi di pasta di semola integrale
- 1 limone
- q.b di sale da cucina e pepe nero
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollire una pentola alta per pasta. Preparate accanto una casseruola con un giro d'olio sul fondo, senza accendere il fuoco.
- 2° Nel frattempo lavorate la ricotta con il parmigiano, 3 cucchiari di olio e due prese di pepe, mescolando con una frusta per ottenere una crema.
- 3° A bollire salate l'acqua e lasciate sciogliere il sale. Tuffate gli spinaci per due minuti e poi prelevateli con la schiumarola, trasferendoli direttamente nella casseruola posta accanto. (se le foglie degli spinaci sono grandi, tagliuzzatele prima di trasferirle in casseruola)
- 4° Lessate la pasta per i tempi indicati sulla confezione.
- 5° Accendete il fuoco sotto la casseruola e rosolate gli spinaci a fuoco lento, facendo attenzione a non dorarli. Quando manca poco per il fine cottura della pasta, aggiungete la crema di ricotta e un po' di acqua di cottura. Mescolate.
- 6° Prelevate con una pinza gli spaghetti e trasferiteli direttamente dalla pentola alla casseruola, senza scolarli nè buttare via l'acqua della pentola: trasferiteli grondanti di acqua di cottura.
- 7° Amalgamate la crema con gli spaghetti tenendo la pentola calda, a fuoco molto basso, e aggiungete ancora acqua di cottura, questa pasta va resa molto cremosa.
- 8° Distribuitela nei piatti ben sugosa e grattugiatevi sopra la scorza del limone, quantità a piacere.
- 9° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (357 g)	% AR
ENERGIA	173 kcal	619 kcal	31 %
PROTEINE	8 g	30 g	61 %
CARBOIDRATI	23 g	80 g	31 %
ZUCCHERI	4 g	15 g	16 %
LIPIDI	6 g	21 g	31 %
GRASSI SATURI	2 g	9 g	44 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	15 g	59 %
SODIO	218 mg	778 mg	32 %