



SPAGHETTI CREMOSI ALLA ZUCCA

Gli spaghetti cremosi alla zucca sono un primo rapidissimo da preparare: i toni dolci della zucca vengono smorzati dalla sapidità del formaggio e creano una salsa di una consistenza e un colore unico.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucca gialla
- 120 grammi di pasta di semola integrale
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- 100 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollore abbondante acqua in una pentola d'acciaio a bordi alti per la pasta. Salate a bollore. Nel frattempo riducete la zucca e la cipolla a cubetti. Scaldate una padella con 4 cucchiari d'olio evo e rosolate cipolla e zucca insieme, mescolando spesso, finché cotte (10 minuti). Aggiustate di sale e pepe.
- 2° Trasferite le verdure in un mixer e frullate per ottenere una crema. Riversatela nella stessa padella precedente e unite la robiola, mescolando a fuoco basso fino ad ottenere una salsa molto cremosa.
- 3° Quando gli spaghetti sono pronti, prelevateli con una pinza (o con due forchette) dalla pentola alla padella della salsa di zucca: eviterete in questo modo di asciugarli nello scolapasta. In alternativa tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura e scolate la pasta, versandola velocemente nella padella con il condimento. Mescolate e dosate la cremosità anche con qualche cucchiaino di acqua di cottura in più.
- 4° Servite con abbondante pepe e erba cipollina, se piace.
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (453 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 91 kcal | 414 kcal | 21 % |
| PROTEINE | 4 g | 16 g | 32 % |
| CARBOIDRATI | 13 g | 57 g | 22 % |
| ZUCCHERI | 4 g | 17 g | 18 % |
| LIPIDI | 3 g | 15 g | 21 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 4 g | 19 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 10 g | 39 % |
| SODIO | 18 mg | 84 mg | 3 % |