



SPAGHETTI GLUTEN FREE CON CREMA DI RICOTTA E PISELLI

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 240 grammi di pasta senza glutine
- 400 grammi di piselli, freschi sgranati
- 180 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 3 cucchiai da tavola (rasi) di parmigiano [21 g]
- 1 unità piccola di cipolla, cruda [100 g] + 1 spicchio di aglio fresco
- 10 foglie di basilico, fresco + 5 rametti di maggiorana per decorare
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettate i cipollotti e fateli rosolare a fiamma dolce in un tegame con 2 cucchiai d'olio per 5 minuti. Unite i piselli e circa 50 ml di vino bianco. Alzate la fiamma per farlo evaporare, poi coprite con un coperchio e proseguite per 15 minuti, aggiungendo poca acqua quando il fondo si asciuga. A metà cottura, salate e pepate.
- 2° Riunite nel mixer la ricotta, il parmigiano, la maggiorana, 2-3 cucchiai d'olio, l'aglio affettato, il basilico e circa la metà dei piselli. Frullate fino a ottenere una crema non troppo densa (regolate la consistenza con poca acqua).
- 3° Mettete a lessare, nel frattempo, gli spaghetti in acqua poco salata. In una ciotola grande stemperate 4 cucchiai di crema con un goccio d'acqua della pasta.
- 4° Scolate gli spaghetti direttamente nella ciotola con il condimento. Se occorre, aiutatevi con un po' della loro acqua di cottura per rendere la crema più avvolgente. Unite, quindi, i piselli rimasti e qualche fogliolina di maggiorana. Ancora un goccio d'olio, una spolveratina di pepe e portate subito in tavola.
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (239 g)	% AR
ENERGIA	184 kcal	440 kcal	22 %
PROTEINE	7 g	18 g	35 %
CARBOIDRATI	26 g	62 g	24 %
ZUCCHERI	4 g	9 g	10 %
LIPIDI	5 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	40 %
SODIO	96 mg	229 mg	10 %