

Spaghetti al nasello con zucchine

Primo - 305 Cal.



(l'immagine è puramente rappresentativa)

Ingredienti

- spaghetti o linguine, 450 g
- zucchine, 3 (circa 450 g)
- polpa di nasello 200 g
- peperoncino fresco piccante
- olio extravergine di oliva
- sale

*Calorie: 305 a porzione - le dosi sono per 6 persone

Preparazione

Saltate in una capace padella, in un velo d'olio caldo, le zucchine tagliate a filetti grossi; unite la polpa di nasello spinata e precedentemente lessata e ridotta a pezzetti.

Fate insaporire brevemente con l'aggiunta di sale.

Mettete a cuocere gli spaghetti, scolateli al dente e trasferiteli nella padella insieme a un mestolino della loro acqua di cottura.

Saltate la pasta a fuoco vivo per qualche minuto aggiungendo il peperoncino piccante, privato dei semi e ridotto a dadini. Servite gli spaghetti caldi.

Buon appetito!