

Fusilli ai broccoli e zucchini

scritto da Redazione | 15/10/2016



I Fusilli ai broccoli e zucchini sono un primo piatto leggero, gustoso e sano, composto da broccoli, zucchini e pan grattato al lime.

Ricetta dei Fusilli ai broccoli e zucchini

Categoria: primi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 15 minuti

Tempo totale di preparazione: 15/20 minuti circa.

Ingredienti

- 320 grammi di fusilli
- 2 zucchini
- 1 broccolo
- 2 lime

- 1/2 porro
- 20 grammi di pane grattugiato
- 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano 24 mesi
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Mentre l'acqua si riscalda per cuocere la pasta, eliminare dalla zuccina tutta la parte centrale che contiene l'acqua.

Sbollentare in acqua salata, per pochi minuti, la parte esterna verde fino a quando non risulti morbida. Frullarla con il minipimer, aggiungendo un filo d'olio evo e un cucchiaio di Parmigiano Reggiano e quindi filtrarla in un colino a maglie fine ottenendo la salsa da accompagnamento.

Tagliare l'altra zuccina a rondelle, sbollentarla per cinque minuti e sbianchirla in acqua salata (vuol dire metterla in acqua molto fredda), quindi condire con un po' di pepe bianco. Ripetere questo procedimento anche per i broccoli tagliati a pezzi.

Tostare il pan grattato con la scorza grattugiata del lime.

Tagliare il porro a julienne e farlo scottare in padella con un filo d'olio.

Scolare la pasta appena pronta e condirla con le zucchine, i broccoli, il porro e un filo d'olio. Impiattare e aggiungere il pan grattato tostato al lime e la salsa di zuccina.

Buon appetito.