

VERMICELLI ZUCCHINE, POMODORINI E LIMONE

Una bella ricetta per cambiare accoppiamento rispetto alla solita pasta con le verdure.

Healthy perché?

A basso contenuto di grassi il pomodoro e le zucchine sono alimenti eccezionali, in combinazione con il curry (ottimo drenante) ed il limone (innumerevoli proprietà benefiche tra cui l'aiuto per i disturbi respiratori, la cura della pelle ed dei capelli) formano un buon mix per mangiare bene, ma senza appesantire.

Ingredienti

Per due persone:

- 200 g di pasta
- 2 zucchine di media grandezza
- 70 g di pomodorini
- curry
- limone
- olio evo q.b.
- sale q.b.

Tempo necessario: 20 minuti

Costo: 3/4 €

Procedimento

Tagliate le zucchine ed i pomodorini: è indifferente quale taglio decidi di scegliere, a patto che risultino pezzi piccoli per facilitare la cottura; le zucchine hanno una cottura più lunga quindi vanno cotte per prime da sole con un po' di olio evo e sale: la prima fase della cottura va fatta con il coperchio in maniera da "lessare" i pezzi di zuccina; solo quando



sono quasi cotte scoprite la pentola dal coperchio ed aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi; quando mancano pochi minuti alla cottura della pasta aggiungete il curry; consigliamo anche di tenere la pasta un po' indietro di cottura per farla saltare in padella con le zucchine ed i pomodorini; per concludere, una volta impiattato il tutto grattugiate la buccia di limone facendo attenzione a grattare solamente la parte gialla della buccia.