

Ricette: gli spaghetti di zucchine, piatto facile, light e gustoso



di Chiara Poli - 26/07/2017 12:25 | aggiornato 26/07/2017 12:29

Una variante light dei classici spaghetti al pomodoro: usare le zucchine al posto della pasta. Il risultato, facilissimo e veloce da realizzare, vi sorprenderà!



Freschi, leggeri e sorprendentemente buoni: gli **spaghetti di zucchine** sono un perfetto sostituto del classico primo piatto che solitamente è a base di pasta.

Conditi con un buon sugo al pomodoro, facili e veloci da realizzare, soddisfano il palato di tutta la famiglia.

E naturalmente, sono il piatto ideale per chi soffre di celiachia, per i vegani e i vegetariani, e per chi vuole un piatto gustoso e salutare ma povero di calorie.

Provare per credere!

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

Bollito o lessato

Categoria

Primi di verdure

Preparazione

10 minuti

Cottura

2 minuti

Tempo totale

12 minuti

Dosi

2 persone

Ingredienti

Zucchine

6

Sale

q.b.

Carota

1

Olio extravergine di oliva

q.b.

Polpa di pomodoro

400 grammi

Porro

1

Sedano

1 costa

Preparazione

1. Per prima cosa mettete a bollire una pentola di acqua salata, come se doveste cuocere la pasta. Abbiate però cura di salarla un pochino più del solito: le zucchine hanno bisogno di un po' di sale in più per risultare saporite. A questo punto mettete a cuocere il sugo: lavate e mondate il porro, la carota e il sedano, tritateli grossolanamente e metteteli in una padella con un filo d'olio caldo. Dopo un minuto o due, aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate cuocere a fuoco moderato.



Il soffritto di porro, carota e sedano per il sugo



Aggiungete la polpa di pomodoro al soffritto

2. Lavate accuratamente le zucchine, eliminate le estremità e riducetele a spirali servendovi degli appositi strumenti in commercio (ci sono comodi ed economici "temperini" per realizzarli, li trovate in ogni negozio di casalinghi ma anche al supermercato).



Riducete le zucchine a spirali

3. Non appena l'acqua bolle, tuffatevi le zucchine. Per le dosi, calcolate circa 3 zucchine (di dimensioni medio-piccole) a testa. Non appena l'acqua torna a bollire, calcolate due minuti di cottura. Scolate bene le zucchine, versatele nella padella col sugo, amalgamate bene il tutto e servite.

Gli spaghetti di zucchine sono di stagione, saziano e hanno un apporto calorico di sole **80 calorie**, circa, per porzione.

Per questo potete tranquillamente **abbondare** con le dosi.

Anche perché, di solito, gli ospiti rimangono talmente soddisfatti da chiedere il bis: meglio fare scorta e "esagerare" un po' con le zucchine!

Vota la ricetta

