

Farfalle in crema di zucchine

TEMPO DI
PREPARAZIONE
10'

TEMPO DI
COTTURA
15'

Un primo cremoso dal sapore e dai colori delicati che ti aiuterà a tenere sotto controllo la linea grazie all'aggiunta di un formaggio prelibato e allo stesso tempo leggero.

INGREDIENTI

4 PERSONE

320 g di pasta secca tipo farfalle
400 g di zucchine
un pizzico di aglio secco
50 g di formaggio fresco tipo quark
olio EVO
un pizzico di sale
a piacere qualche foglia di menta

IDEA KETO

Puoi utilizzare questa crema di zucchine come condimento per una porzione di pasta proteica senza avere sensi di colpa e senza rinunciare al gusto!

CURIOSITÀ E SALUTE

Il quark è un formaggio tipico del nord Europa e spesso poco conosciuto e utilizzato nella cucina mediterranea; ha un sapore delicato e una consistenza morbida che lo porta ad essere un ottimo ingrediente per ricette dolci e salate. Dal punto di vista nutrizionale è davvero interessante e da tenere in grande considerazione sia per chi sta seguendo un regime alimentare ipocalorico sia per chi segue una chetogenica dal momento che ha un basso contenuto di calorie composte prevalentemente da proteine e da un basso apporto di grassi.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Lava e spunta le zucchine, e tagliale grossolanamente a pezzetti. In una padella soffriggi per un minuto l'aglio con un filo d'olio EVO. Aggiungi le zucchine tagliate e sala a piacere. Lasciale cuocere circa 10' aggiungendo qualche cucchiaino di acqua se necessario per non farle bruciare. Nel frattempo porta a bollore una pentola con acqua salata.

PASSO 2

Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore cuoci la pasta come indicato sulla confezione. Nel frattempo, non appena le zucchine risulteranno morbide trasferiscile in una ciotola dai bordi alti e lasciale raffreddare qualche minuto. Crea la tua crema aggiungendo il quark (e un paio di foglie di menta) e frullando tutto con un frullatore a immersione. Scola la pasta e utilizza la tua crema di zucchine come condimento.

Buon appetito!