Spaghetti al pesto di cicoria e mandorle con dadolata di zucca

Prova questo piatto di spaghetti in cui la vera protagonista è la verdura.

Il pesto: c'è invenzione in cucina più appetitosa? Si può preparare in mille modi diversi ed è sempre eccezionale. Qui puoi trovare una versione autunnale. Ovviamente, è presente la zucca con tutta la sua portata di **betacarotene**, un potente antiossidante che ti protegge dalle malattie cardiovascolari. Poi c'è la cicoria, un ortaggio a foglia verde che, essendo ricco di potassio ma povero di sodio, è ottimo in caso di ipertensione arteriosa.

Insomma, più che una semplice spaghettata, questa ricetta è una miniera di proprietà benefiche. E poi, è davvero appetitosa: promesso!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 10 min. + tempo di cottura degli spaghetti

Ingredienti
(per 4 persone)

320 g di spaghetti integrali Bio,Logico Despar
40 g di cicoria
40 g di mandorle sgusciate Bio,Logico Despar
40 g di grana padano grattugiato Despar Premium
100 g di zucca
100 ml di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
1 spicchio di aglio
un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento
1. Metti a bollire una pentola con abbondante acqua per cuocere gli spaghetti. Sfrutta il vapore dell'acqua per cuocere la zucca tagliata a dadini all'interno di un cestello per la cottura a vapore.
2. Nel frattempo lava la cicoria, tagliala grossolanamente e mettila a cuocere, sempre a vapore, assieme alla zucca per 7/8 minuti tenendola separata.
3. Una volta trascorso il tempo, preleva le verdure dal cestello e metti la cicoria nel bicchiere del frullatore a immersione assieme all'olio, alle mandorle, all'aglio, al grana grattugiato e al gomasio alle erbe. Frulla tutto in modo da ottenere un pesto omogeneo.
4. Una volta cotti gli spaghetti, saltali in padella a fuoco spento con la dadolata di zucca e il pesto aggiungendo poca acqua di cottura degli spaghetti per ammorbidire il tutto.

E se cerchi altre tipologie di condimenti per la tua pasta, clicca QUI per scoprire nuove idee!