

Spaghetti con farina d'orzo con crema di zucchini e sgombro

Un piatto unico perfetto da preparare nella stagione estiva. Scopri come preparare questi spaghetti con pochi e semplici ingredienti.



Oggi ti proponiamo la ricetta di un **piatto unico** molto semplice da preparare nella stagione estiva: gli **spaghetti con farina d'orzo con crema di zucchini e sgombro**. Puoi scegliere questo piatto per un **pranzo informale** e servire gli spaghetti caldi, oppure puoi utilizzare una pasta corta - come le penne - e preparare la nostra ricetta per un **pic-nic** o per un **pranzo in spiaggia**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

Per 4 persone

360 g di spaghetti con farina d'orzo Despar Vital

600 g di zucchini

2 cipollotti

250 g di sgombro grigliato sott'olio

2 cucchiai di mandorle tostate Bio,Logico Despar

1 spicchio di aglio

A piacere erbe aromatiche fresche (basilico, menta)

4 cucchiai circa di olio extravergine di oliva 100% italiano Despar Premium

q.b. sale, pepe

Preparazione

1. Affetta i cipollotti e trasferiscili in un'ampia padella antiaderente con l'olio e l'aglio in camicia; aggiungi un pizzico di sale, lascia rosolare qualche minuto, aggiungi una tazzina di acqua e prosegui la cottura per qualche minuto.
2. Taglia le estremità dalle zucchini, quindi tagliale a dadini piccoli e regolari e aggiungile ai cipollotti.
3. Lascia rosolare le zucchini mescolandole di tanto in tanto, quindi aggiungi un po' di acqua e prosegui la cottura per 10 minuti circa, o finché saranno morbide.
4. Togli l'aglio e trasferisci le zucchini e i cipollotti in un recipiente alto, aggiungi qualche foglia di basilico e di menta, le mandorle e frulla gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea; trasferisci la crema ottenuta nella padella.
5. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente e trasferiscili nella padella con la crema di zucchini; manteca la pasta aggiungendo poca acqua di cottura.
6. Completa aggiungendo i filetti di sgombro sfilacciati e un pizzico di pepe.