



Fusilli Bucati con Zucchine, Peperoni e Ricotta Salata

Ricetta **molto facile** e **veloce** da preparare di un **primo piatto gustoso** e anche non troppo carico di **calorie**, qui ho usato dei **fusilli bucati** della **Voiello**, devo dire molto **corposi**, la salsa si adatta **benissimo** anche a **penne** o classici **fusilli**. Puoi dare un gusto in più con l'aggiunta dell'**erba cipollina** o **basilico** quando vai a saltare la **pasta in padella**.

VEGETARIANO

Senza LATTOSIO

4
Porzioni5 min.
Preparazione12 min.
Cottura

Ingredienti

320 GR	FUSILLI BUCATI
200 GR	ZUCCHINE
200 GR	PEPERONI
120 GR	RICOTTA SALATA
Q.B.	SALE, OLIO EXTRAVERGINE

Procedimento

- 1
IN UNA PENTOLA METTI ACQUA E SALE A BOLLIRE, QUANDO BOLLE AGGIUNGI I FUSILLI
- 2
TAGLIA LE ZUCCHINE A CUBETTI E I PEPERONI A JULIENNE
- 3
IN UNA PADELLA BELLA CALDA AGGIUNGI UN FILO D'OLIO , LE ZUCCHINE E I PEPERONI (FOTO 1) CUOCI PER 5 MINUTI (FOTO 2)
- 4
QUANDO I FUSILLI SONO PRONTI VERSA NELLA PADELLA (FOTO 3) MESCOLA BENE IL TUTTO CON UN FILO D'OLIO E SE NECESSARIO QUALCHE CUCCHIAIO DI ACQUA DI COTTURA
- 5
METTI NEI PIATTI, GRATTUGIA LA RICOTTA SALATA SOPRA E SERVI

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
388	11,38 gr	97,1 gr	74,2 gr

