

MEZZE MANICHE CON FIORI DI ZUCCA E PESTO (ricetta senza latte, uovo, soia)

INGREDIENTI per 4 persone

- 280g di mezze maniche
- 300g zucchine
- una patata di circa 200g
- 10 fiori di zucca
- 28- 30 foglie di basilico
- 2-3 foglie di menta (se concessa dalla dieta)
- un cucchiaino di pane grattugiato (facoltativo)
- uno spicchio di aglio
- 12 cucchiaini di olio extravergine di oliva totali
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Lavare ed asciugare con carta da cucina le foglie di basilico; spezzarle e metterle nel frullatore con le foglie di menta; iniziare a frullare aggiungendo 3- 4 cucchiaini di olio a filo. Unire mezzo spicchio di aglio, il pane grattugiato e un pizzico di sale. Frullare versando ancora olio a filo (circa altri 4 cucchiaini finché il pesto avrà ottenuto la giusta consistenza).

Pulire, lavare le zucchine, quindi tagliarle longitudinalmente a bastoncini.

Scaldare 4 cucchiaini di olio con l'aglio rimasto eliminandolo quando sarà dorato.

Aggiungere i bastoncini di zucchine e cuocerli a pentola coperta per circa 6 minuti mescolando di tanto in tanto.

Aprire i fiori di zucca, eliminarne il pistillo e sciacquarli bene (andrebbero puliti con un telo umido, ma per precauzione, è sempre consigliabile lavare sotto acqua corrente il cibo prima di consumarlo), asciugarli con carta da cucina, quindi tagliarli a striscioline. Aggiungerli alle zucchine due minuti prima di toglierle dal fuoco.

Sbucciare e tagliare la patata a cubetti. Portare ad ebollizione circa tre litri di acqua salata, aggiungere la patata e lasciarla cuocere per circa 8 minuti. Versare nell'acqua anche la pasta e portare a cottura.

Mettere il pesto in una terrina.

Scolare la pasta al dente e farla saltare con le zucchine e con due cucchiaini di acqua di cottura.

Versare la pasta nella terrina e mescolare per amalgamare bene anche il pesto.

