

Ricetta: Pasta verdure e code di gamberi

Author: WWW.MISYA.INFO

Ed adesso iniziamo una nuova sezione, quella su come riciclare le verdure dei brodini di Elisa. Domenica scorsa, prima pappa, prima idea... un sughetto di verdure saltate in padella con l'aggiunta di code di gambero con il quale ho condito la pasta, un primo piatto davvero ottimo. La particolarità sta nel fatto che le verdure, precedentemente bollite, si disfano in padella formando un sugo cremoso che accompagnate dal sapore dei gamberi divengono un condimento davvero delizioso, provare per credere :) Ovviamente questo è il primo esperimento di "riciclaggio" delle verdure, ma prossimamente seguiranno altre ricette visto che dovendo fare il brodo ogni giorno ho chili e chili di verdura bollita da smaltire :P buona giornata care e alla prossima

Ingredienti per 4 persone:

360 gr di pennette
1 carota
1 patata
1 zucchina
1 foglia di lattuga
400 gr di code di gambero
1/2 bicchiere di vino bianco
1 spicchio di aglio
1 peperoncino
sale
olio

Tempo di preparazione: 20 min

Tempo di cottura: 1 ora

Tempo totale: 1 ora 20 min

Procedimento per preparare le pennette alle verdure e gamberi

Preparate un brodo vegetale.

Dopo aver lavato le verdure, pelare la patata e la carota e mondare la zucchina, tagliare le verdure a pezzi e spezzettare la lattuga, mettere in una pentola con un litro d'acqua fredda coprire con un coperchio e portare a bollore, quindi aggiungere sale e olio.

Cuocere il brodo vegetale per 40 minuti circa.

Separare le verdure dal brodo (il brodo potete congelarlo e consumarlo per qualche altra preparazione) quindi tagliatele a pezzetti più piccoli

Far imbiondire uno spicchio d'aglio e un peperoncino in un'ampia padella con l'olio, e poi aggiungere le verdure.

Far saltare le verdure in padelle una decina di minuti, quindi aggiungere le code di gambero

Mescolare delicatamente il condimento, aggiustare di sale e sfumare con il vino bianco.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e farla saltare

in padella insieme al sugo di verdure e gamberi.

Servire la pasta nei piatti e buon appetito

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO