

Gio 28 /07/2016

Una  nel Piatto.

## Spaghetti saraceni e di zucchine in crema di peperoni



Una pasta dal sapore e profumo estivo da servire sicuramente tiepida, molto leggera, delicata e soprattutto adatta alla stagione estiva

Gli spaghetti che ho impiegato per questa ricetta sono di farina di grano saraceno biologica del marchio [Felicia](#). Mi piace davvero moltissimo e devo dire la verità la pasta di saraceno è una delle mie preferite paste senza glutine, altrimenti amo molto anche quella, dello stesso marchio, a base di riso integrale o legumi (la nuova produzione).

Questa pasta è davvero cremosa, rimane molto morbida e leggera, per la mia preparazione non ho impiegato sale e olio (potete assolutamente impiegarli) e vi assicuro che risulterà davvero deliziosa!

### Spaghetti saraceni e di zucchine in crema di peperoni



Porzione per una persona

#### Ingredients:

- spaghetti di grano saraceno Felicia biologici - 70 gr
- zuccina - 1
- peperone cornetto - 1
- scalogno - 1
- spicchio di aglio - 1/2
- timo secco - q.b
- pepe - q.b
- semi di canapa biologici - q.b
- concentrato di pomodoro triplo - 2 - 3 cucchiaini

#### Instructions:

- Iniziate con lo spaghetare la zuccina con l'apposito attrezzo. Una volta spaghetata lasciatela appassire in padella (senza olio e acqua) molto velocemente senza farle perdere troppo la croccantezza.
- Una volta leggermente appassita in padella trasferitela in una ciotola.
- Proseguite tagliando grossolanamente il peperone privato dei semi e filamenti interni all'interno di una padella con lo scalogno e aglio tritato, gli scarti della zuccina spaghetata e un pochino di acqua e lasciamo cuocere finché non sarà tutto ben cotto.

- Frullate con il frullatore ad immersione i peperoni con un goccino leggero di acqua fino a ridurre tutto in crema.
- Fatto questo aggiungete i due o tre cucchiaini di concentrato di pomodoro e mescolate bene e tenete da parte.
- Portate a bollore l'acqua, tuffateci gli spaghetti e cuoceteli per 8 - 10 minuti, scolatela e tuffatela nella padella con gli spaghetti di zucchine e amalgamate il tutto con la crema di peperoni e qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta per rendere il tutto cremoso.
- Spolverizzate con del timo secco e dei semi di canapa e mangiate