



Conchiglioni alle zucchini in salsa tapenade

8 Luglio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
610K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Conchiglioni

4 Zucchine

Maggiorana fresca

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

PER LA SALSA TAPENADE

2 Acciughe sotto sale

20 g di Capperi sotto sale

180 g di Olive nere denocciolate

1 spicchio di Aglio

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Lavate i capperi e metteteli in una ciotolina con acqua, in modo da dissalarli.

- Intanto mondate e lavate le zucchine, poi tagliatele a dadini. In una padella scaldate un filo d'olio e cuocetevi le zucchine per 8-10 minuti, a fiamma moderata; unite poca acqua calda quando necessario.
- Ponete sul fuoco l'acqua per la pasta, quando bolle salatela leggermente e calate i conchiglioni.
- Nel frattempo preparate la salsa tapenade. Lavate bene le acciughe in modo da eliminare più sale possibile, poi togliete la lisca centrale, ricavando da ognuna 2 filetti.
- Frullate nel mixer le olive, i capperi scolati e strizzati, i filetti di acciughe, l'aglio e l'olio, fino a ottenere una crema: se risultasse troppo densa, unite poca acqua di cottura della pasta. Aggiungete la salsa tapenade alle zucchine già cotte, a malgamate e regolate di sale, ma solo se ce ne fosse bisogno.
- Scolate i conchiglioni al dente e conditeli con il sugo alle zucchine, aggiungete alcune foglioline di maggiorana fresca e serviteli.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Per addolcire il sugo di questa ricetta potete aggiungere in cottura, con le zucchine, una carota tagliata a dadini.
- In questa ricetta è consigliabile utilizzare pasta integrale. Il suo sapore si sposa bene con il tipo di sugo e ne bilancia il sapore deciso.