



PASTA

Garganelli con zucca e speck



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

570K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Garganelli

600 g di Zucca

160 g di Speck a fette spesse

2 Scalogni

1 spicchio di Aglio

40 g di Parmigiano

1 rametto di Rosmarino fresco

Erba cipollina

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Tagliate via la scorza alla zucca, eliminate filamenti e semi, quindi tagliatela a dadini. Tritate finemente gli scalogni e l'aglio.

- In un tegame fate appassire nell'olio il trito preparato, a fiamma bassa per 3-4 minuti; quindi unite la zucca e fatela rosolare a fiamma media per circa 5 minuti. Salate e pepate, aggiungete un po' di acqua calda, delle foglie di rosmarino tritate e fate cuocere per un'altra decina di minuti, con il coperchio.
- Tagliate a cubetti lo speck, unitelo alla zucca e proseguite la cottura per altri 5 minuti circa, quindi togliete dal fuoco. Completate con l'erba cipollina sminuzzata.
- Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolatela al dente; trasferitela nel tegame con il condimento e fate saltare su fuoco vivace per qualche secondo.
- Levate dal fuoco, cospargete con il parmigiano e servite.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Per accorciare i tempi potete utilizzare gli aromi per il soffritto surgelati (o secchi). Oppure, ancora meglio, prepararvi le verdure prescelte per il vostro soffritto in anticipo, riporle già tritate in un contenitore adatto ben chiuso (potete usare gli stampini per il ghiaccio oppure quelli di silicone per i muffin) e congelarle. Potrete conservarle in freezer fino a 6 mesi
- Per rendere questa ricetta più sfiziosa, aggiungete a fine cottura della zucca qualche mandorla tritata finemente.