



Trofie alle zucchine

Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di Trofie
- 4 zucchine medie
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 1 bustina di zafferano
- sale marino integrale
- pepe bianco



Preparazione:

Portare a bollore abbondante acqua salata e cuocervi la pasta. Grattugiare le zucchine e mettere a cuocere in padella con l'olio, il sale e un pizzico di pepe bianco. Scolare la pasta al dente e conservare un mestolo di acqua di cottura. Sciogliere lo zafferano nell'acqua di cottura conservata e aggiungere alle zucchine, insieme al formaggio grattugiato e amalgamare bene. Aggiungere nella padella la pasta scolata e condire con il sugo preparato, servire in tavola ben calda.

Commenti

Dott.ssa Michela Glionna Biologa Nutrizionista

Centro Polispecialistico Sinapsi, via Caduti Bollatesi 14, 20021 Bollate (MI), Tel. 0239486169

Studio Medico Casalini, via Silvio Pellico 11/A, 20021 Bollate (MI), Tel. 0238303280

www.gm-informa.it, mail: info@gm-informa.it, Tel. +393403126173