



Pasta con patate e zucchine al pepe rosa

Un primo piatto velocissimo e composto da ingredienti vegetali, viene reso più stuzzicante con l'aggiunta di semplici e colorate bacche di pepe rosa.



Pasta con patate e zucchine al pepe rosa (Foto © Silvana Amato)

Per dare un gusto particolare ad una semplice e gustosa **pasta con patate e zucchine** si possono aggiungere alcune bacche di pepe rosa che, tra l'altro, decorano il piatto donando anche un bel tocco di colore. Provatelo per un comune pranzo in famiglia oppure quando avete ospiti [vegetariani](#) o [vegani](#) che non vogliono rinunciare ai buoni sapori.

Il pepe rosa, l'ingrediente speciale

Il [pepe rosa o falso pepe](#) è un albero sempreverde e di grandi dimensioni originario del Sud America, in particolare degli altopiani di Bolivia, Perù e Cile; nelle nostre zone, invece, cresce fino a raggiungere medie dimensioni. Le sue bacche hanno un sapore dolce e delicato e un profumo molto gradevole.

Sono diverse le **proprietà benefiche del pepe verde**. È utile in caso di reumatismi, mal di denti e svolge funzioni antibatteriche e digestive. Inoltre è un antidepressivo, diuretico, digestivo e aiuta nelle infezioni delle vie urinarie. In cucina oltre che per i primi piatti, viene utilizzato anche con il pesce e si sposa benissimo con il cioccolato.

Ricetta Pasta con patate e zucchine al pepe rosa

Ingredienti

- 400 grammi di pasta
- 2 o 3 zucchine piccole
- 2 o 3 patate
- 1 cipolla
- pepe rosa in grani q.b.
- prezzemolo q.b.
- olio evo q.b.
- sale q.b.

Preparazione

Sbucciare la cipolla, tritarla e rosolarla in una padella con l'olio. Quindi aggiungere patate e zucchine, precedentemente pulite e tagliate, e il prezzemolo. Regolare di sale, aggiungere dell'acqua, coprire con un coperchio e cuocere a fiamma bassa.

Quasi a metà cottura aggiungere il pepe rosa e far insaporire il tutto. Lessare la pasta, scolarla al dente e saltarla in padella con il condimento.

Buon appetito!

Data di creazione

16/09/2017

Autore

silvana-amato