



## Rigatoni al pesto di broccoli e zucca

**Un primo piatto perfetto anche per vegetariani e vegani ma, soprattutto ricco di ingredienti salutari e colorati**



Rigatoni al pesto di broccoli e zucca (Foto © Tiziano Muccitelli).

La ricetta dei “*Rigatoni al pesto di broccoli e zucca*” dello chef e fotografo di cibo **Tiziano Muccitelli** è un primo piatto che mette d'accordo tutti. Intanto è leggero e molto gustoso, perfetto con gli ortaggi invernali (broccoli e zucca); inoltre è una preparazione che non contiene ingredienti di origine animale e quindi apprezzabile anche da vegetariani e vegani.

## I benefici dei broccoli

Se non siete abituati a mettere i broccoli sulla lista della spesa, dovrete cambiare idea. A questo ortaggio, anche in base a recenti ricerche scientifiche, sono attribuiti [incredibili poteri nutrizionali](#) ma anche la capacità di **contrastare l'insorgenza di alcune malattie** come tumori alla mammella e alla prostata. Sono **ricchi di vitamina C** (100 grammi sono sufficienti a farne il pieno), di [sali minerali](#) (dallo zinco al ferro) e vitamine del gruppo B e K. Inoltre sono ottimi antiossidanti e proteggono occhi e ossa.

Siete pronti per preparare i nostri “*Rigatoni al pesto di broccoli e zucca*”? Mettetevi in cucina, seguendo i consigli dello **chef Muccitelli**, serviranno appena 30 minuti per portare il piatto in tavola!

### Data di creazione

26/02/2022

### Autore

tiziano-muccitelli