



Spaghetti all'ortolana: il piatto vegetariano che conquisterà tutti

Un primo piatto vegetariano, sano e leggero che conquisterà davvero tutti. Colori, sapori ben armonizzati e velocità di preparazione per gli Spaghetti all'ortolana.



Spaghetti all'ortolana (Foto © Armir Kaja).

Per un pranzo estivo oppure per una cena digeribile ma ricca di gusto, la ricetta degli **spaghetti all'ortolana** è davvero perfetta. Diversi ortaggi dotati di proprietà benefiche, danno colore ad un piatto veloce da preparare che accontenterà anche i vegetariani e i vegani.

Nella preparazione che abbiamo riportato qui sono stati inseriti piselli, carote, melanzane, zucchine, cipolla e sedano ma ognuno potrà aggiungere tutte le verdure che preferisce o prepararlo con quelle che ha a disposizione in quel momento oppure usare un altro formato di pasta.

Grazie ad **Armir Kaja** per averci inviato la ricetta.

Ricetta Spaghetti all'ortolana

Categoria: primi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale di preparazione: 30 minuti circa

Ingredienti

- 300 grammi di spaghetti;
- 150 grammi di piselli;
- 1 carota;
- 1 melanzana;
- 1 cipolla rossa di Tropea;
- 1 costa di sedano;
- 1 zuccina;
- olio extra vergine di oliva q.b.;
- sale e pepe q.b..

Preparazione

Effettuare il taglio di **verdure a brunoise** cioè prima tagliamole a fiammifero e, quindi, a cubetti di uno spessore che va da 1 a 3 mm. Per ottenere una brunoise perfetta i cubetti devono essere tutti uguali e dello stesso spessore. Tagliare la cipolla a metà, sfogiarla e ridurla in petali.

Sbollentare metà dei piselli in acqua salata per pochi minuti; frullarli con un goccio di olio evo e poca acqua di cottura. Regolare di sale e filtrare la crema con un colino.

Mentre cuociono gli spaghetti, in una padella antiaderente far cuocere in olio d'oliva, e una per volta, tutte le altre verdure, aggiunstando di sale e pepe verso la fine. La cottura separata è dovuta al fatto che richiedono tempi di cottura differenti.

Una volta che sarà pronta, scolare la pasta e saltarla, con olio evo in una padella.

A questo punto siamo pronti per comporre il nostro piatto. Mettiamo la crema di piselli come base al centro del piatto; quindi adagiamo sopra gli spaghetti dando loro una forma di cipolla e copiamoli con le verdure. Altri vegetali potranno anche decorare il resto del piatti, come nella foto.

Buon appetito.

Data di creazione

11/09/2016

Autore

redazione