

PRIMI PIATTI

Penne alla polpa di granchio e zucchine

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le penne alla polpa di granchio e zucchine costituiscono un primo piatto leggero e gustoso per chi, pur strizzando l'occhio al controllo delle calorie, non vuole tralasciare il gusto. Provate questa ricetta gustosissima che vi permetterà di realizzare un piatto buonissimo con pochissimi ingredienti!

INGREDIENTI

PENNE 400 gr
POLPA DI GRANCHIO AL NATURALE 250 gr
ZUCCHINE 2
POMODORI PELATI IN SCATOLA 250 gr
PANNA DA CUCINA 200 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Lavate e spuntate le zucchine, quindi tagliatele in quarti per il lungo.



2 Rimuovete la parte centrale della polpa ricca di semi.



3 Tagliate la parte più verde delle zucchine a fette non troppo sottili.



4 Schiacciate e sbucciate uno spicchio d'aglio e fatelo rosolare in padella con un giro d'olio extravergine d'oliva e un pezzetto di peperoncino.



5 Unite le zucchine e fatele saltare; salate adeguatamente.



6 Una volta cotte trasferitele in una ciotola, lasciando nella padella l'aglio ed il peperoncino.



7 Tritate il prezzemolo ed unitelo alla padella con un giro d'olio aggiuntivo.





8 Rimuovete l'aglio ed il peperoncino dalla padella e aggiungete la polpa di granchio.



- 9 Lasciate insaporire la polpa di granchio per un paio di minuti, quindi aggiungete la passata di pomodoro.



- 10 Lessate la pasta in acqua bollente salata.



- 11 A questo punto aggiungete al sugo anche la panna ed un mestolo d'acqua della pasta.



12 Scolate la pasta molto al dente e unitela al sugo e terminate la cottura nel sugo per un paio di minuti.



13 Pepate a piacere e unite le zucchine.



14 Servire immediatamente le penne ben calde.

