

PRIMI PIATTI

Carbonara di verdure



Che buona la carbonara di verdure. Sì certo lo sappiamo che di carbonara ne esiste una sola, ma questa credeteci rappresenta una deliziosa alternativa per chi come noi ama giocare con gli ingredienti creando sempre nuovi piatti.

La ricetta che vi proponiamo qui è deliziosa, le verdure rendono allegro e colorato il piatto, la crema d'uovo lega il tutto rendendolo irresistibile.

In questo caso si tratta di un piatto economico e molto veloce da preparare perché abbiamo scelto di lasciare le verdure croccanti, ma qualora le voleste più morbide potete tranquillamente proseguire la cottura un po', magari allungando con un goccio d'acqua.

Provate questa ricetta deliziosa e se vi piacciono i primi con le verdure ecco per voi altre idee gustose:

[noodles con verdure](#)

[spaghetti alla caponata di verdure](#)

INGREDIENTI

MEZZI RIGATONI INTEGRALI o altro tipo
di pasta a piacere - 400 gr

ZUCCHINA da circa 150 gr - 1

MELANZANA da circa 320 gr - 1

PEPERONE ROSSO da circa 300 gr - 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

UOVO 1

TUORLI D'UOVO 2

PECORINO GRATTUGIATO 50 gr

GRANA GRATTUGIATO 50 gr

PEPE NERO

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la carbonara di verdure, portate come al solito a bollire l'acqua in una capace pentola. Appena l'acqua raggiunge il bollore, salatela adeguatamente e mettete a lessare il tipo di pasta che preferite. Lasciate cuocere la pasta all'incirca fino a 2-3 minuti prima del termine del tempo di cottura, indicato sulla confezione.



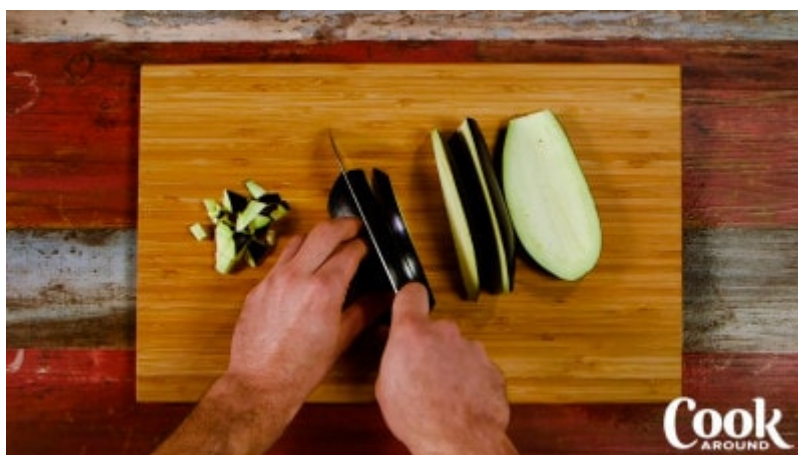
- 2 Nel frattempo preparate il condimento. Tagliate a cubetti regolari abbastanza piccoli, tutte le verdure: la zucchina, la melanzana e il peperone.











3 Fate scaldare in una padella, un giro d'olio extravergine d'oliva. Profumate l'olio con uno

spicchio d'aglio diviso a metà e mettete le verdure a rosolare nella padella a fuoco vivace per 4-5 minuti, mescolando frequentemente, per evitare che si brucino.

Appena le verdure si saranno rosolate bene, eliminate l'aglio dalla padella, rimuovete le verdure dalla padella e mettetele da parte al caldo.





4 Riunite in una scodella, il pecorino e il grana grattugiato. Aggiungete ai formaggi: i tuorli,

le uova intere e se gradite, insaporite il tutto con un pizzico di pepe macinato. Mescolate bene, in maniera tale da formare una specie di crema.





5 Mettete un mestolo o due di acqua di cottura della pasta, nella padella dove avete appena fatto rosolare le verdure. Lasciate prendere il bollore e non appena la pasta avrà raggiunto il grado di cottura desiderato, scolatela nella padella e terminate la cottura.

Quando la pasta sarà arrivata a cottura, allontanate la padella dal fuoco e unite alla pasta: la crema di formaggio e uova e le verdure, mescolate e fate amalgamare bene il tutto.

Regolate la densità del condimento aggiungendo se necessario poca acqua di cottura della pasta o nel caso il condimento risultasse troppo liquido, passate per pochi istanti la

padella sul fuoco.

Servite immediatamente.

Buon appetito!!!



