

PRIMI PIATTI

Pasta al salmone e crema di zucchine

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: medio



Un [primo piatto](#) perfetto per l'estate, leggero: pasta al salmone e crema di zucchine. Si tratta di un primo piatto realizzato senza panna dal sapore delicato.

Quando avete ospiti a pranzo o per una cena leggera ma gustosa, questo [primo piatto di pesce](#) è la ricetta perfetta. Si prepara in pochissimo tempo, ha una consistenza molto avvolgente e potrete anche personalizzarlo aromatizzando la crema di zucchine con menta o timo per esempio. Un tocco di freschezza in più per questo piatto semplice, classico ma accattivante. Scoprite tante altre combinazioni di pasta con salmone e con salmone e zucchine:

[Gnocchi zucchine e salmone](#)

[Pasta al salmone](#)

Pennette al salmone

Cuore di red velvet

Pasta al salmone e vodka

INGREDIENTI

PENNE RIGATE 160 gr

SALMONE FRESCO 400 gr

ZUCCHINE (preferibilmente bianche) - 200

gr

CIPOLLA BIANCA 20 gr

SALE

PEPE BIANCO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la pasta al salmone e crema di zucchine per prima cosa prendete il trancio di salmone, lavate ed asciugatelo. Eliminate la pelle esterna ed il centro osseo con le eventuali lisce. Mettete una padella antiaderente sul fuoco, a fiamma medio bassa, ed adagiateci il salmone e lasciatelo cuocere 3 minuti per lato finché non sarà dorato quindi salate e pepate leggermente.





- 2 Portate a bollore abbondante acqua salata, lavate le zucchine e spuntatele quindi tagliatele a pezzi spessi 1cm. Tagliate a fette la cipolla e versate dentro l'acqua bollente, lasciate cuocere 5 minuti dalla ripresa del bollore, scolate le verdure e frullatele fino ad ottenere una crema liscia quindi regolate di sale e pepe.



3 Nella stessa acqua di cottura delle zucchine cuocete anche la pasta, scolatela quando sarà

a dente. Tagliate il salmone a pezzettoni e fate saltare la pasta nella stessa padella di cottura del salmone, unite la crema di zucchine e mescolate, aggiungete adesso i pezzi di salmone. Fate saltare in padella a fuoco medio per 2 minuti così che la pasta assorba i liquidi in eccesso della crema di zucchine e servite e in tavola.





CONSIGLIO

Per avere un gusto più deciso della crema di zucchini, quando si frullano le verdure, si può aggiungere mezzo spicchio d'aglio. Se preferite potete usare delle zucchini scure.

CONSERVAZIONE

E' preferibile consumare la pasta sul momento, si conserva per 1 giorno in frigorifero all'interno di un contenitore chiuso.