

PRIMI PIATTI

Pasta al salmone e crema di zucchine

DOSI PER: **2 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



La ricetta di oggi è ideale per un [primo piatto](#) estivo leggero. La pasta al salmone e crema di zucchine è cucinata senza l'aggiunta di panna, pur essendo di consistenza cremosa. Ogni volta che desideri un **piatto leggero ma gustoso**, questa [ricetta a base di pesce](#) e zucchine fresche, si rivela perfetta!

La preparazione della **pasta al salmone e crema di zucchine**, richiede solamente **pochi istanti**, infatti il condimento si cucina tranquillamente nel mentre che la pasta si cuoce in acqua bollente.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico

per portare in tavola questa golosa ricetta di pasta.

Prova anche queste **ricette** che **potrebbero piacerti**

:

[Riso venere con salmone e zucchini](#)

[Ravioli al salmone](#)

[Paccheri con crema di zucchini e salmone](#)

[Pasta con pesto di zucchini e mandorle](#)

INGREDIENTI

SALMONE FRESCO 400 gr

ZUCCHINE (preferibilmente bianche) - 200
gr

PENNE RIGATE 160 gr

CIPOLLA BIANCA 20 gr

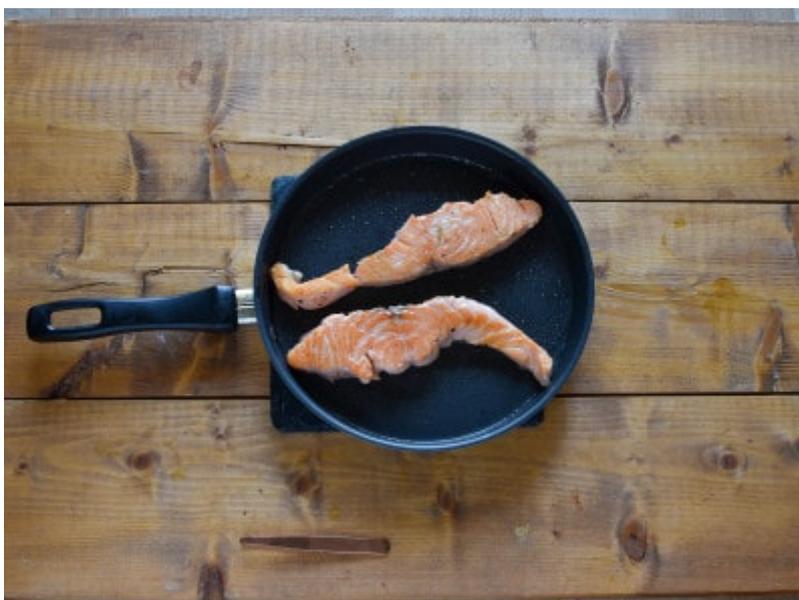
SALE

PEPE BIANCO

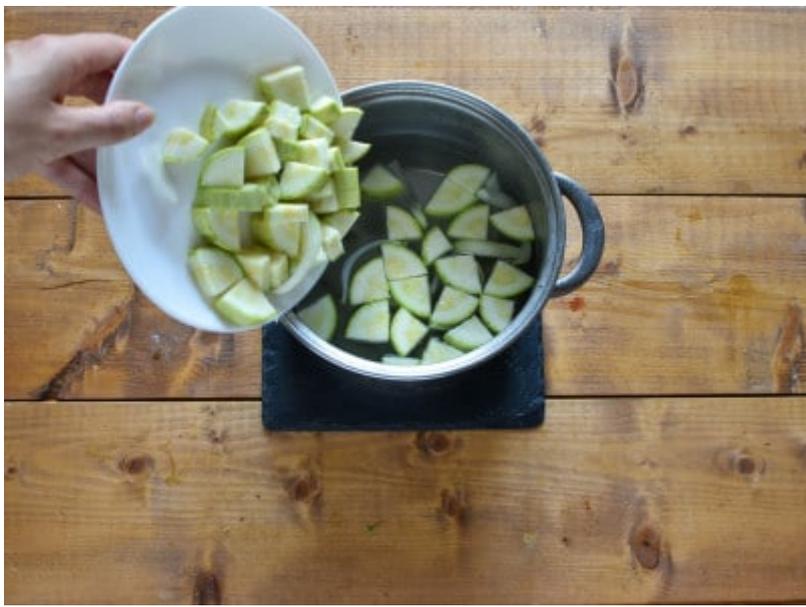
PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la pasta al salmone e crema di zucchini per prima cosa prendi il trancio di salmone, lavalo ed asciugalo. Elimina la pelle esterna ed il centro osseo con le eventuali lisce. Metti una padella antiaderente sul fuoco, a fiamma medio bassa, e appoggiaci il salmone, lascialo cuocere 3 minuti per lato finché non sarà dorato quindi aggiusta di sale e pepe.





- 2 Porta a bollore abbondante acqua salata, lava le zucchine e spuntale, quindi tagliale a pezzi spessi 1 cm. Taglia a fette la cipolla e versala con le zucchine dentro l'acqua bollente, lascia cuocere 5 minuti dalla ripresa del bollore, poi scola le verdure e frullale fino ad ottenere una crema liscia, quindi regola di sale e pepe.



3 Nella stessa acqua di cottura delle zucchini cuoci anche la pasta, scolala quando sar  al

dente. Taglia il salmone a pezzetti grossolani e fai saltare la pasta scolata nella stessa padella di cottura del salmone, unisci la crema di zucchine e mescola, aggiungi adesso i pezzi di salmone. Fai saltare tutto in padella a fuoco medio per 2 minuti così che la pasta assorba i liquidi della crema di zucchine e servi in tavola.





CONSIGLIO

Per avere un gusto più deciso della crema di zucchini, quando si frulli le verdure, puoi aggiungere mezzo spicchio d'aglio. Se preferisci puoi usare delle zucchini scure.

CONSERVAZIONE

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