

PRIMI PIATTI

Pennette zucchine e peperoni

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Pennette zucchine e peperoni, un primo piatto davvero buono, leggero e perfetto per l'estate. Proprio quando le verdure iniziano ad abbondare sul mercato, ovvero nella stagione più calda, ecco che le idee di ricette leggere a base di verdure sono sempre gradite.

In questo caso queste pennette sono condite con dei semplici peperoni e zucchine fatti cuocere e sfumati con dell'aceto balsamico che dona al piatto una connotazione agrodolce molto piacevole. Questa pasta la potete consumare sia calda, appena fatta, ma è buonissima anche fredda o tiepida, quindi è perfetta anche da portare in spiaggia o come pranzo al lavoro.

Cercate altre ricette estive? Ecco:

[peperoni in padella](#)

[peperoni alla siracusana](#)

[peperoni gratinati](#)

INGREDIENTI

PENNETTE 400 gr

PEPERONI 2

ZUCCHINE medio-piccole - 4

ACETO BALSAMICO ½ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare le pennette di zucchine e peperoni dovrete partire dalla pulizia e preparazione delle verdure. Lavate i peperoni e divideteli in falde, rimuovete i semi e i filamenti bianchi, quindi affettateli a strisciole.

Procedete con il lavaggio delle zucchine, rimuovete le estremità, tagliatele in quarti e affettatele.

2 Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una bella padella ampia, aggiungete uno spicchio d'aglio sbucciato e fate prendere calore fino a far sfrigolare l'olio.

A questo punto unite le verdure e fatele stufare a fuoco moderato. Salate adeguatamente.

- 3 Quando tutto il liquido delle verdure si sarà assorbito, sfumatele con l'aceto balsamico aumentando leggermente l'intensità della fiamma per farlo evaporare e ridurre.

- 4 Mettete, nel frattempo, sul fuoco una pentola colma d'acqua e portatela ad ebollizione. Quando spicca il bollore, allora potrete aggiungere il sale grosso in quantità adeguata e le pennette che dovranno cuocere al dente.

- 5 Scolate la pasta e trasferitela nella padella con il condimento, lasciate il tutto sul fuoco per un paio di minuti, giusto il tempo necessario a far insaporire la pasta e a legare bene i sapori.

- 6 Servite le pennette zucchine e peperoni in tavola con una macinata di pepe nero a piacere.