

PRIMI PIATTI

Spaghetti di zucchine: un primo leggero e sfizioso

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER FARE GLI SPAGHETTI DI ZUCCHINE

ZUCCHINE 320 gr

POMODORI PICCADILLY 20

OLIVE VERDI DENOCCIOLATE 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Vuoi un [primo piatto](#) senza carboidrati ma ricco di gusto? Gli spaghetti di zucchine sono la scelta perfetta! Con pochi ingredienti e un procedimento semplice, puoi gustare un piatto sano e saporito.

COME FARE GLI SPAGHETTI DI ZUCCHINE

- 1 Taglia le estremità delle zucchine e tagliala a metà. Spiralizza le zucchine con l'apposito attrezzo e mettile da parte.





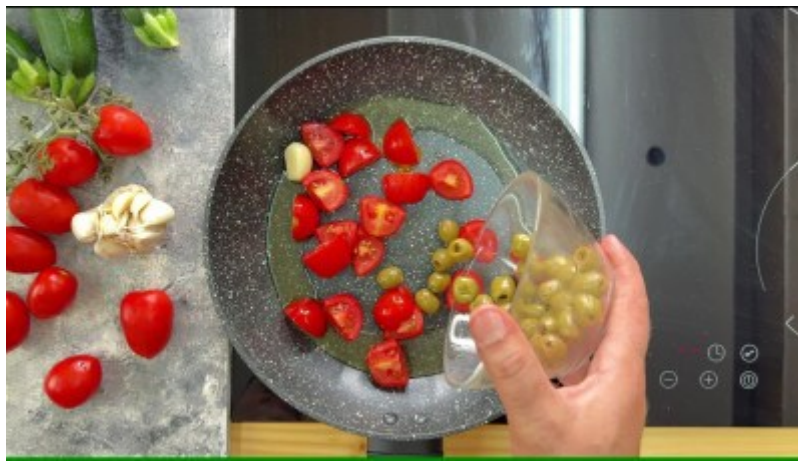
2 Taglia i pomodorini in 4 e metti da parte. Adesso prepara il sughetto: Versa un giro d'olio extravergine d'oliva in padella e aggiungi uno spicchio d'aglio





3 Aggiungi i pomodorini, le olive e cuoci 5 minuti a fiamma vivace. Passati i 5 minuti aggiungi gli spaghetti di zucchina





- 4 Cuoci gli spaghetti di zuccina 5 minuti in padella per far amalgamare gli ingredienti.
Impiatta gli spaghetti di zucchine, versa un pò del sughetto su ogni piatto e son pronti per essere gustati.



VUOI UN'ALTERNATIVA ALLA PASTA? PROVA GLI SPAGHETTI DI

Gli spaghetti di zucchine sono un'alternativa leggera e salutare alla pasta, perfetti per chi cerca un piatto gustoso ma a basso contenuto di carboidrati. Facili da preparare e versatili, si possono condire con sughi leggeri a base di verdure o con proteine come gamberi e pollo. In questa ricetta li abbiniamo a pomodorini e olive per un gusto mediterraneo irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Cottura perfetta: Cuoci gli spaghetti di zucchine solo pochi minuti per evitare che diventino troppo molli.

Alternativa cruda: Puoi gustarli anche senza cottura, con un condimento fresco a base di limone e olio d'oliva.

Riduzione dello spreco: Usa le estremità delle zucchine per preparare brodi o vellutate.

Varianti: Aggiungi parmigiano grattugiato o proteine come tonno o petto di pollo per un piatto più ricco.

COME CONSERVARE GLI SPAGHETTI DI ZUCCHINE

Gli spaghetti di zucchine si gustano al meglio appena preparati. Se avanzano, puoi conservarli in frigorifero per un massimo di un giorno, ma la loro consistenza potrebbe diventare più morbida.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Zucchine in friggitoria ad aria: per gustarle in modo goloso ma sano

Crema fredda di zucchine e kefir: perfetta per crostini o per condire pasta asciutta integrale

Burger di zucchine: un secondo piatto vegetariano e sostenibile

Gnocchi di zucchine: più buoni e leggeri di quelli di patate!

Chips di zucchine al forno: l'alternativa alle patatine fritte