

PRIMI PIATTI

# Penne alla polpa di granchio e zucchine

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Le penne alla polpa di granchio e zucchine costituiscono un primo piatto leggero e gustoso per chi, pur strizzando l'occhio al controllo delle calorie, non vuole tralasciare il gusto.

## INGREDIENTI

PENNE 400 gr  
POLPA DI GRANCHIO AL NATURALE 250 gr  
ZUCCHINE 2  
POMODORI PELATI IN SCATOLA 250 gr  
PANNA DA CUCINA 200 gr  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola  
SALE

## PREPARAZIONE

1 Lavate e spuntate le zucchine, quindi tagliatele in quarti per il lungo.



2 Rimuovete la parte centrale della polpa ricca di semi.



3 Tagliate la parte più verde delle zucchine a fette non troppo sottili.



4 Schiacciate e sbucciate uno spicchio d'aglio e fatelo rosolare in padella con un giro d'olio extravergine d'oliva e un pezzetto di peperoncino.



**5** Unite le zucchine e fatele saltare; salate adeguatamente.



6 Una volta cotte trasferitele in una ciotola, lasciando nella padella l'aglio ed il peperoncino.



7 Tritate il prezzemolo ed unitelo alla padella con un giro d'olio aggiuntivo.







8 Rimuovete l'aglio ed il peperoncino dalla padella e aggiungete la polpa di granchio.



- 9 Lasciate insaporire la polpa di granchio per un paio di minuti, quindi aggiungete la passata di pomodoro.



- 10 Lessate la pasta in acqua bollente salata.



- 11 A questo punto aggiungete al sugo anche la panna ed un mestolo d'acqua della pasta.



**12** Scolate la pasta molto al dente e unitela al sugo e terminate la cottura nel sugo per un paio di minuti.





13 Pepate a piacere e unite le zucchine.



14 Servire immediatamente le penne ben calde.

