
Carbonara di zucchine

Autore: Marianna Fabianelli

Fonte: Città Nuova

Un primo piatto della tradizione romana riveduto e corretto in una versione più delicata e leggera.

Un primo piatto della tradizione romana riveduto e corretto in una versione più delicata e leggera in cui il guanciale è sostituito dalle zucchine. L'ideale per tutti coloro che non vogliono esagerare con i grassi ed anche per quelli che hanno scelto una alimentazione vegetariana.

Ingredienti per 4 persone

Per le zucchine: 3 zucchine piccole, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, ½ bicchiere di vino bianco secco, menta, q.b. di sale e di pepe nero.

Per la crema di uovo: 2 tuorli, 1 uovo intero, 80 grammi di parmigiano, 40 grammi di pecorino romano.

320 grammi di pasta.

Procedimento

Per le zucchine: Mondare e lavare le zucchine e tagliarle a dadini di un centimetro circa di lato. In una padella far rosolare due spicchi di aglio in olio extravergine di oliva, unirvi le zucchine, sfumare con del vino bianco secco, regolare di sale e cuocere per circa 15 minuti.

Per la crema di uovo: In una ciotola rompere le uova, unirle al parmigiano e al pecorino romano grattugiati, mescolare bene con una frusta.

Cuocere in abbondante acqua salata la pasta e scolarla ben al dente.

Far saltare la pasta in padella con le zucchine e la crema di uova. Mantecare giusto il tempo di amalgamare bene gli ingredienti, se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta per rendere più fluida la salsa. Eliminare gli spicchi di aglio, macinare un po' di pepe nero, spolverare di prezzemolo tritato e mettere un paio di foglie di menta. Servire immediatamente.