PENNE LIGHT CON MELANZANE E PROVOLA

Difficolt: Facile

Se anche voi dovete stare sempre attenti alla linea, soprattutto in questo periodo di prove costume :) questo Ã¨ un primo piatto che dovete provare. E' la dimostrazione che light non vuol dire necessariamente insipido e poco gustoso, anzi il contrario ... Ã¨ un primo piatto fresco e saporito grazie all'aggiunta della provola, ci sono solo due cucchiai di olio nel totale della quantitÃ che Ã¨ calcolata per tre persone. Insomma stiamo attenti si, ma con gusto!!! Ovviamente se volete renderlo ancora piÃ¹ buono, ma a quel punto non piÃ¹ light, potete soffriggere le melanzane e aggiungere delle striscioline di speck arrostito in padella con un goccio di olio.

Dosi: dosi per 3 persone
- melanzana 1 grande
- pasta corta 240gr.
- pomodori pachino circa 10
- provola affumicata 1
- zafferano 1 bustina
- aglio 1 spicchio
- olio EVO 2 cucchiai
- parmigiano a piacere
- sale

Lavare la melanzana e tagliarla insieme alla scamorza a dadini

In un padella mettere l'olio e lo spicchio di aglio

Poi aggiungere le melanzane e i pomodorini tagliati anche questi con due bicchieri di acqua; salare

Intanto cuocere la pasta al dente

Quando sia la pasta che le melanzane sono cotte, saltare la pasta in padella aggiungendo lo

zafferano e la provola e se necessario un pÃ² di acqua di cottura della pasta, amalgamare bene e servire

Se volete, mettete un pÃ² di parmigiano (non si potrebbe, ma io al parmigiano non rinuncio!!!)
Vi sentirete soddisfatti e senza troppi sensi di colpa!!!
Buon appetito
e alla prossima ricetta ;)

Copyright http://www.cosacuciniamo.it 2013 - All Rights Reserved.
Ricette eseguite e fotografate da Emanuela Anselmi