



SPAGHETTI CARBONARI ESTIVI

Ingredienti per 4 persone:

320 gr spaghetti di grano kamut integrali

2 zucchine di media grandezza

1 peperone

1 melanzana

Una piccola cipolla scalogno

n. 1 confezione di panna da cucina vegetale (soja, riso ecc)

n. 1 cucchiaino di curcuma

n. 1 cucchiaio di semi di papavero

un pizzico sale

una spolverata di pepe

Preparazione:

- Tagliare le zucchine, il peperone e la melanzana a piccolissimi cubetti e lo scalogno a fettine sottilissime
- Mescolare in un contenitore le verdure così tagliate con un filo di olio extravergine, il sale fino e lasciarle riposare mezzora
- Prendere un tegame sufficientemente grande da far saltare gli spaghetti dove verranno stufate a fuoco lento le verdure
- Nel frattempo portare a ebollizione dell'acqua salata dove verranno cotti gli spaghetti
- Scaldare la panna in un tegame che sarà colorata con la curcuma e poi salata
- Quando le verdure saranno morbide ma non disfatte aggiungere gli spaghetti che verranno fatti saltare con le verdure e aggiustati con un pizzico di pepe
- Inseguito amalgamare con la miscela di panna e curcuma, servire con una spolverata di semi di papavero