

RICETTE DIETETICHE



FUSILLI CON SPADA E ZUCCHINE

INFORMAZIONI

Tempo di preparazione: **25 minuti**

Calorie: circa **350 kcal / porzione**

Spesa: circa **2,50€ / porzione**

INGREDIENTI



fusilli corti
80gr



pesce spada
50 gr



1 zucchini



olio extra vergine



aglio
1 spicchio



scalogno
1/2



prezzemolo



sale e peperoncino

ATTREZZI



tagliere



padella



pentola

PROCEDIMENTO



1 Metti a bollire l'acqua per i fusilli.



2 Fai imbiondire in padella lo scalogno a fette con olio, peperoncino e aglio in camicia.

PROCEDIMENTO

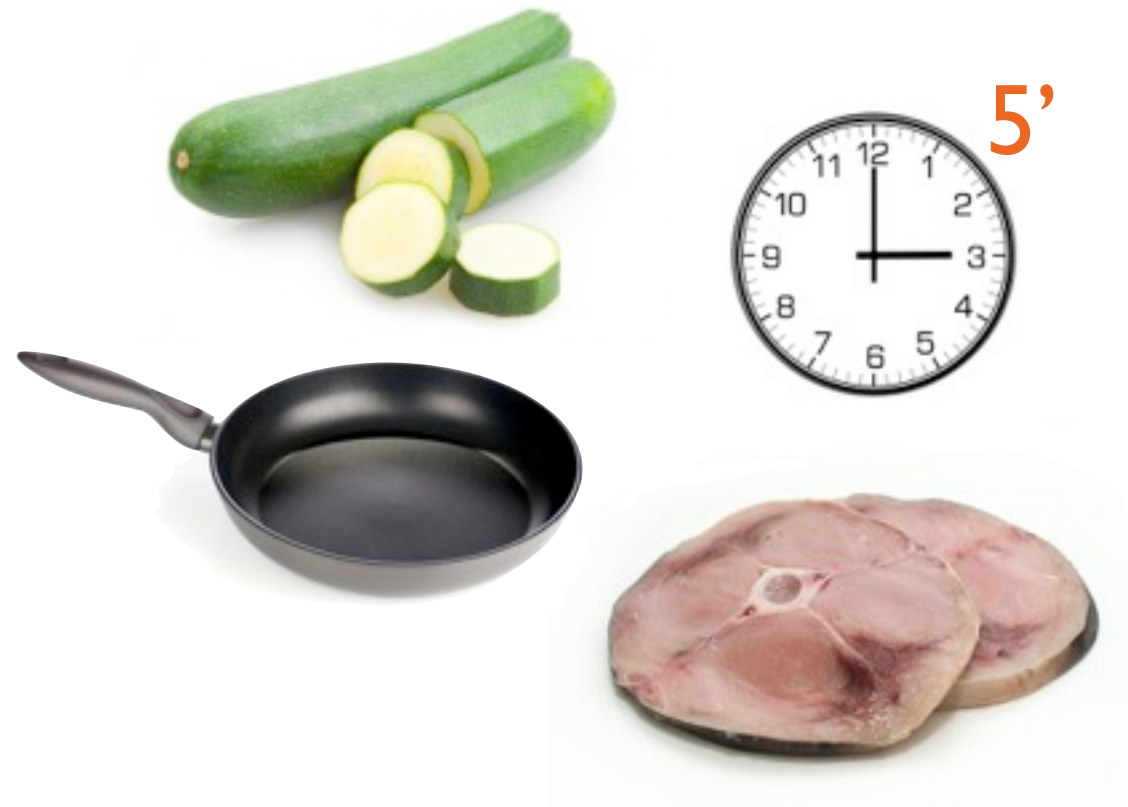


3 Lava le zucchine e tagliale a listarelle.



4 Spella il pesce spada e taglialo a cubetti.

PROCEDIMENTO



5 Salta la zucchini. Togli l'aglio, aggiungi il pesce e cuoci per 5 minuti.



6 Aggiungi un cucchiaio di acqua di cottura e abbassa la fiamma al minimo.

PROCEDIMENTO



5 Butta i fusilli e appena al dente scolali nella padella, alza il fuoco finendo la cottura per 1 minuto.



6 Aggiungi il prezzemolo e impiatta.

CONSIGLI



Profuma il piatto con una manciata di **menta spezzata grossolanamente a mano.**





RICETTE VIDEO



Iscriviti al canale YouTube per essere avvisato/a ad ogni nuovo video:
[Clicca qui: http://www.youtube.com/user/RicetteVideo](http://www.youtube.com/user/RicetteVideo)

Seguici su Facebook:
[Clicca qui: https://www.facebook.com/ricettevideo](https://www.facebook.com/ricettevideo)

Trova altre ricette sul nostro sito:
[Clicca qui: www.ricettevideo.net](http://www.ricettevideo.net)