



SPAGHETTI CON RUCOLA E POMODORINI LIGHT

Posted on 1 Settembre 2023 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

- 350 Gr Spaghetti grossi
- 250 Gr di pomodorini freschi
- 150 Gr di rucola fresca
- 200 Gr Burrata Vaccina
- 1 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Qb sale
- Qb Peperoncino

Procedimento

PREPARAZIONE

1. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà
2. Scaldare una padella antiaderente e capiente e aggiungere i pomodorini, tagliati a metà. Coprire con un coperchio
3. Cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, o fino a quando i pomodorini saranno morbidi.
4. Aggiungere la rucola fresca e cuocere per altri 2 minuti.
5. Lessare la pasta in abbondante acqua salata



6. Scolare la pasta al dente e aggiungerla alla padella con il condimento
7. Mantecare con un po' di acqua di cottura,
8. A fuoco spento aggiungere l'olio e amalgamare bene tutti gli ingredienti.
9. Servire la pasta con pomodorini e rucola calda.
10. A chiudere il piatto un fiocco di burrata

Buon Appetito!



SPAGHETTI CON RUCOLA E POMODORINI LIGHT : CON BURRATINA!

Gli spaghetti con rucola e pomodorini Light, sono un piatto semplice ma ricco di sapori freschi e gustosi. Questa ricetta è perfetta per chi cerca un pasto leggero ma saporito, ideale per l'estate quando i pomodorini sono al massimo della loro dolcezza.

Per preparare questa deliziosa pasta avrete bisogno di pochi ingredienti di alta qualità. Iniziamo con i pomodorini: scegliete quelli maturi e dolci, preferibilmente di varietà ciliegino o datterino.

La pasta con pomodorini e rucola è un piatto tipico della cucina del Sud Italia, semplice e veloce da preparare, ma allo stesso tempo gustoso e leggero.

Le origini di questo piatto sono incerte, ma quasi sicuramente deve le sue origini alla meravigliosa terra di Puglia, patria di gusto e bellezza! Qui la rucola è un ingrediente molto comune immancabile sulle tavole per tantissime ricette.

I primi documenti che attestano l'uso della rucola in cucina risalgono al XVI secolo, e già nel XVII secolo si trovavano ricette di pasta con pomodori e rucola.

La ricetta originale di questo piatto prevede l'utilizzo di pomodorini freschi, rucola fresca, olio extravergine di oliva, sale con l'immancabile peperoncino. I pomodorini vengono tagliati a metà o a cubetti e poi cotti in padella con un filo d'olio. La rucola viene aggiunta a fine cottura, per preservare il suo sapore e le sue proprietà nutritive.

Nel corso del tempo, la ricetta di questo piatto è stata adattata ai diversi gusti e tradizioni regionali. C'è chi aggiunge anche le acciughe, io la preferisco basica ma con un tocco di cremosità che solo la burrata ci può regalare. Anche questo formaggio è un prodotto caseario tipico della mia amata e meravigliosa Puglia.

La pasta con pomodorini e rucola è un piatto versatile che può essere servito caldo se si tratta di spaghetti come in questa ricetta, oppure freddo, come fosse una insalata di pasta, se prepariamo dei maccheroni. È un piatto ideale per la stagione estiva, perché è fresco e leggero. piace a tutti grandi e piccini.

Bene a questo punto basta accendere l'acqua e il piatto è pronto.

Grazie per la visita, vi aspetto qui con nuove ricette Gustosamente Light.

Buona tavola e buon Gusto a voi e ricordatevi che : La linea vien mangiando!