Penne rigate integrali con broccoli, gamberi e noci

Penne rigate integrali con broccoli, gamberi e noci, un piatto salutare, ma devo dire molto, molto gustoso!
Il mio essere perennemente a dieta (anche se con scarsi risultati… □ ahimè) mi porta a pensare e sperimentare sempre nuovi piatti che siano si buoni, ma che mantengano basso anche l'apporto calorico… e devo dire questa volta ci sono anche abbastanza riuscita.
Ovviamente già partire da una buona base, come l'alta qualità delle materie prime, mi ha dato una grande mano! Oltre a dei buoni broccoli e degli ottimi gamberoni, ho utilizzato per la prima volta della pasta integrale, fatta con grano duro Senatore Cappelli. Conosco questa qualità antica di grano, l'ho spesso utilizzata per la panificazione, ma ancora mai provata per la pasta e devo dire che mi ha positivamente sorpresa! Si perchè le Penne Rigate di Zara Cereali, ditta molisana attiva dal 1988, sono davvero buone, mantengono la cottura ed essendo trafilate al bronzo con una lenta essiccazione raccolgono e mantengono perfettamente il condimento.

Zara Cereali, come dicevo, è una ditta molisana, della provincia di Campobasso, Mafalda per essere ancora più precisi. Producono e trasformano grani antichi e cereali per l'Italia e per l'estero. Tra le verdi terre incontaminate molisane, l'aria buona, con attenzione all'innovazione ma senza mai distaccarsi troppo dalla tradizione Zara produce e lavora con qualità sempre controllata e garantita dalla filiera corta.

Ma ora basta chiacchiere vi lascio qui la mia ricetta, ma soprattutto vi lascio qui di seguito il codice sconto che Zara Cereali offre a tutte le mie lettrici ed a tutti i miei lettori:

8U58955U

-10% su tutti i prodotti Zara Cerali acquistabili sul loro sito!

Cosa aspettate, provate anche voi questi ottimi prodotti rigorosamente Made in Italy!

Ricetta:

- 350 gr **PENNE RIGATE INTEGRALI DI GRANO DURO SENATORE CAPPELLI**
- 1 **LIMONE**, **SCORZA**

- 300 gr **BROCCOLI**
- 8 **GAMBERONI**
- 1 **PEPERONCINO ROSSO PICCANTE**
- 4 cucchiai **OLIO EVO**
- **SALE** q.b
- 8 **NOCI**

Parto con pulire e sbollentare il broccolo, giusto una stemperata e poi lo passo in acqua ghiacciata, in modo da mantenere il colore. In questa stessa acqua cucino le mie penne.

Lavo, sguscio e taglio a pezzettoni i gamberoni, li metto da parte. Con i gusci preparo un fumetto che userà per mantecare la pasta.

In una padella verso l'olio, lo spicchio di aglio, il peperoncino (siccome non è periodo io uso quello secco) ed i miei broccoli, faccio insaporire.

Scolo la pasta qualche minuto prima dei 10/12 indicati sulla confezione e la ripasso in padella insieme ai broccoli che stanno andando, verso anche un po' del fumetto che mi aiuterà a mantecare ed insaporire, per ultimo aggiungo i gamberoni, faccio saltare bene il tutto e spengo. Levo aglio e peperoncino e servo con una mangiata di noci spezzettate e la buccia di limone grattugiata.

Pronta, buonissima e super sana!

-

-

-

-
ZARA CEREALI
Dal 1988
PENNE R
integrali di semola
Senatore
500