

Penne integrali dietetiche con speck, gorgonzola e noci



Questa pasta integrale è un primo piatto dietetico, con meno di 400 Kcal, che non rinuncia al gusto anzi, riesce ad esaltarlo nella sua semplicità. La cottura del condimento avviene in parte in forno e richiede una minima aggiunta di olio extra vergine di oliva.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 10

Cottura: 10

Dosi per 4 persone

Ecco come preparare le penne integrali dietetiche con speck, gorgonzola e noci. Trita finemente

aglio e cipolla e disponili in una teglia da forno foderata con apposita carta e inforna per circa 10 minuti a 150° C condendo con il pochissimo olio extra vergine di oliva.

Metti a cuocere le penne integrali. Elimina il grasso dallo speck e taglialo a striscioline, poi mettilo a tostare in padella antiaderente; sfuma con il vino bianco ed aggiungi cipolla e aglio precedentemente cotti al forno. Aggiungi un pò di acqua di cottura, il gorgonzola, la panna e metà gherigli di noce; lascia amalgamare bene il tutto.

Tosta a parte in un'altra padella antiaderente i rimanenti gherigli di noce che spolvererai sopra la pasta una volta impiattata.

Scola la pasta al dente e versala nella padella con il sughetto di speck e gorgonzola, saltala per far prendere il sugo alla pasta. La pasta è pronta per essere servita.

Ingredienti per 4 persone

- 350 g penne integrali
- 1 spicchio aglio
- 100 g cipolla rossa
- 80 g speck
- 25 g di gherigli noci
- 15 g panna fresca
- 50 g gorgonzola
- 1/2 bicchiere vino bianco
- 1 cucchiaio olio EV d'oliva
- sale qb