

Penne integrali con spaghetti di verdure e olio di semi di sesamo tostati



Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di penne integrali Bio,Logico Despar

1 zucchina

1 carote Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di semi oleosi a piacere

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Mondo, lavo le verdure e le asciugo (la carota va sbucciata). Con lo strumento apposito ricavo degli spaghetti e li metto da parte.
2. In una padellina scaldo l'olio e unisco i semi di sesamo precedentemente tostati. Faccio scaldare senza raggiungere il punto di fumo.
3. Cuocio la pasta in acqua bollente leggermente salata per il numero di minuti indicato sulla confezione.
4. Trascorso il tempo, scolo la pasta e la unisco le verdure, condisco con un filo d'olio e servo subito.