



SPAGHETTI BASTIANO

di Elisabetta Coniglio



Luglio 2008 il mio amico Sebastiano mi ha stupita con una ricetta semplice e estremamente gustosa. Premessa: gli ingredienti sono stati colti dal mio orto quindi tutti genuini e assolutamente biologici vi invito pertanto a scegliere ingredienti di prima qualità per permettervi di ottenere lo stesso gusto incantevole.

Ringrazio Sebastiano per avermi autorizzata a porgervi questo delizioso primo piatto.

Ingredienti:

Zucchini lunga 1
Fagiolini verdi 8
Basilico 5 foglie medie
Fiori di zucca 6
Cipolla rosata 1 media
Pomodoro 1
Olio di oliva
Sale
Peperoncino

Procedimento:

In una padella col doppio fondo friggere separatamente tutte le verdure tagliate a pezzetti a fuoco lento in modo da non abbrustolirle ma di renderle cotte e tenere.

Mischiarle tutte in una ultima cottura in cui aggiungiamo sale e peperoncino a sufficienza; a questo punto frullare il tutto creando un composto cremoso.

Fatto ciò cucinate al dente i vostri spaghetti e uniteli dopo averli ben scolati a questa salsa ortolana untuosa.

Buon Appetito!