

Sformato di pasta, feta e verdure al forno (cucina light)



Per cominciare a tenere in considerazione le ricette leggere per dopo il sei gennaio, ecco una proposta che non farà rimpiangere le portate faraoniche delle feste: uno sformato di pasta molto ricco e completo ma scarso di calorie.

E che farà contenti anche i vegetariani!

Fra l'altro l'aspetto invitante e appetitoso permette di presentarlo (*dimezzando però le dosi per persona...*) anche come primo piatto in un pranzo o una cena con amici.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per persona:

pasta corta (v. nota)	g	50
cipolla	pz.	1
aglio	spicchi	1
peperone	pz.	1
zucchina	g	100
olio EVO	ct.	1
pelati, scolati	g	140
pepe e sale		QB.
origano	presa	1
basilico	foglie	3
formaggio feta	g	30

Preparazione:

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

Pelare la cipolla e l'aglio. Tagliarli a dadoloni, tagliare il peperone a pezzetti e affettare le zucchine a fettine.

Riscaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente. Soffriggere la cipolla e l'aglio. Aggiunge le altre verdure e saltarle brevemente.

Nel frattempo cuocere la pasta e scolarla ben al dente.

Spezzettare i pelati già scolati e mescolarli con le verdure e la pasta, aggiustare di sale e pepe e insaporire, secondo il proprio gusto, con origano e basilico.

Mettere tutto in una teglia e cospargere con il feta sbriciolato.

Infornare a 200° (forno statico) per circa 25-30 minuti.

Servire subito e direttamente dalla teglia in tavola.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Pasta corta: qui son stati usati dei riccioli; ottimi anche dei sedanini o delle pennette rigate.*
- *Per chi conta calorie e contenuti, ogni porzione contiene circa 371 Kcal 11 g di grassi, 46 g di KH, 11 g di proteine*