

Spaghetti ai Colori di Primavera

INGREDIENTI

- 320 GR. DI SPAGHETTI INTEGRALI
- 1 MAZZETTO DI ASPARAGI BIO
- 2 GAMBERI ROSSI
- PISTILLI DI ZAFFERANO
- 3 CUCCHIAI D'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
- MEZZA CIPOLLA
- SALE MARINO INTEGRALE
- PEPE
- PREZZEMOLO TRITATO

PROCEDIMENTO

- Lavare e pulire gli asparagi.
- Mettere da parte le punte degli asparagi.
- Tagliare il resto dell'asparago a cubetti piccoli.
- Tritare la cipolla e saltarla in padella con 2 cucchiaini di olio, facendola andare a fuoco bassissimo.
- Se occorre aggiungere qualche cucchiaino di acqua.
- Porre i pistilli di zafferano in poca acqua calda e lasciare che questa si colori di giallo. Ci si può aiutare schiacciando i pistilli con un cucchiaino.
- Quando mancano 5 minuti al termine della cottura degli asparagi, aggiungere le punte.
- Pulire i gamberi e farli saltare in padella velocemente, potete usare anche la padella dove state cuocendo gli asparagi. Poneteli da parte.
- Cuocete la pasta, scolatela e versatela nella padella con gli asparagi, aggiungete l'acqua con lo zafferano e amalgamate bene.
- Impiattare, mettere i gamberi sugli spaghetti, aggiungete il prezzemolo tritato e 1 cucchiaino di olio a crudo.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.