

Ingredienti

- 1 spicchio di aglio
- 40 g di olio extravergine di oliva
- foglie di prezzemolo
- 50 g di olive verdi denocciolate
- 500 g di polpa di pomodoro
- 2 pizzichi di sale
- 500 g di zucchine, tagliate a spaghetti (per ottenere gli spaghetti di zucchine, utilizzare una mandolina multifunzione con la lama per tagliare le verdure a spaghetti.)
- 500 g acqua (solo Bimby)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	53,61 (Kcal)
Proteine	1,37 g
Carboidrati	2,16 g
Grassi	4,54 g
Fibre	1,18 g

PER PORZIONE

Calorie	149,43 (Kcal)
Proteine	3,82 g
Carboidrati	6,03 g
Grassi	12,67 g
Fibre	3,30 g



Spaghetti di zucchine con salsa alle olive

Difficoltà
Tempo di preparazione
Tempo totale
Porzione

facile
5 min.
30 min.
4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)
 [@](#) [scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale l'aglio e 30 g di olio extravergine di oliva ed insaporire: 3 min./120°C/vel. 1.
- Aggiungere il prezzemolo e le olive, frullare: 20 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire la polpa di pomodoro e 1 pizzico di sale, cuocere: 8 min./120°C/vel. 1. Trasferire in una ciotola capiente e tenere da parte.
- Sistemare gli spaghetti di zucchine nel recipiente del Varoma, condirli con 10 g di olio extravergine di oliva e 1 pizzico di sale e chiudere il Varoma con il coperchio.
- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere: 12 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma.
- Trasferire gli spaghetti di zucchine nella ciotola con il sugo e amalgamare delicatamente.
- Servire subito.

Preparazione senza Bimby

- In una padella antiaderente insaporire l'aglio e 30 g di olio extravergine di oliva .
- Aggiungere il prezzemolo tritato e le olive.
- Unire la polpa di pomodoro e 1 pizzico di sale, cuocere.
- Una volta terminata la cottura trasferire in una ciotola capiente e tenere da parte.
- Condire gli spaghetti di zucchine con 10 g di olio extravergine di oliva e 1 pizzico di sale e cuocerli a vapore.
- Trasferire gli spaghetti di zucchine nella ciotola con il sugo e amalgamare delicatamente.
- Servire subito.