

## Mezzeperne piccanti con spinaci e mais (ricetta light)



Questo è un piatto completo che presenta due grandi vantaggi: si prepara in fretta e ha un costo estremamente limitato.

Ed è pure buono.

Un'idea da mettere subito in tavola.

Gli ingredienti per questa preparazione sono di quelli che abbiamo sempre in casa: spinaci surgelati, brodo di verdure (eventualmente anche quello granulare), una lattina di mais, pasta e formaggio.

Vediamoli e prepariamoli!

Ingredienti, per persona:

mezzeperne	g	50
sale		QB.
spinaci surgelati	g	150
brodo di verdure (ca CT 3)		QB.
aglio	spicchio	1
mais in lattina	g	140
succo di limone	CT.	1
noce moscata		Ad Lib
olio EVO	CT.	1/2
pepe nero		QB.
paprika dolce		Ad Lib
formaggio intero di montagna	g	20

Preparazione:

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e scaldare una padella con il brodo di verdure.

Aggiungere gli spinaci congelati e lasciarli scongelare a padella coperta.

Tagliare il formaggio a dadolini e tenerlo da parte, condito con pepe e paprika secondo il proprio gusto.

Quando l'acqua bolle, salare e buttare la pasta. A questo punto anche gli spinaci si saranno ammorbiditi e quindi tritare l'aglio finissimo e aggiungerlo con il mais alla padella con gli spinaci.

Scolare la pasta al dente e aggiungerla alla padella con le verdure alzando la fiamma e mescolando per un paio di minuti fino ad amalgamare i sapori.

Fuori dal fuoco aggiungere l'olio d'oliva, il formaggio condito con pepe e paprika e mescolare bene.

La cena è servita!

**SUGGERIMENTI E NOTE:**

- *Il mais non utilizzato può essere usato per preparare un'insalatona per il giorno seguente.*
- *Ugualmente si può cuocere una quantità doppia di pasta e tenerne metà da parte, raffreddata e condita con un ct. d'olio, per la detta insalatona (da arricchire di verdure fresche a piacimento e - perché no? - una mozzarellina o un uovo sodo).*