



Ingredienti per 1 persona

80 g di busiate fresche (io ho usate quelle [Pasta Bia](#))

1 zuccina genovese lavata, privata degli estremi e affettata

Della cipolla croccante (per la ricetta [clicca qui](#))

1 bicchiere di vino bianco

Una manciata di semi di lino biologici

Una manciata di semi di girasole biologici

Una manciata di semi di sesamo biologici

Olio Evo

Sale

Acqua

Preparazione

In una padella facciamo scaldare un filo d'olio e gettiamo su la nostra zucchina e semi di lino. Saltiamo un po' in padella su un fuoco vivace e poi aggiungiamo il vino e abbassiamo la fiamma. Lasciamo stufare per circa 10-15 minuti. Una volta che la zucchina si sarà ammorbidita (ma non spappolata, mi raccomando) spegniamo il fuoco. Quindi cuociamo la pasta fresca secondo le indicazioni della confezione, scoliamola e saltiamola in padella con la zucchina e aggiungiamo la cipolla croccante. Quindi versiamo nel piatto e spolveriamo con i semi di girasole e quelli di sesamo.

Ecco un piatto totalmente vegano, facile, buono, nutriente, sfizioso, leggero e facilissimo. What else?