

# PENNE CON MELANZANE, ZUCCHINE E POMODORO CRUDO

## Ingredienti per 4 persone:

- Penne (meglio integrali) 200 gr
- Pomodori Maturi e sodi 4
- Zucchine 300 gr
- Melanzane 300 gr
- Basilico a piacere
- Origano secco siciliano 2-3 cucchiari
- Olio d'oliva 3 cucchiari
- Sale q.b.
- Pepe nero e pepe di Caienna a piacere

Tagliate le melanzane, possibilmente quelle strette e lunghe, prima a fette di circa 3-4 cm di spessore e quindi a grossi cubi.

Tagliate anche le zucchine a fette dello spessore di circa 3 cm.

Ungete con un pennello la teglia per il forno a microonde con olio d'oliva e disponetevi le verdure. Fate andare con la funzione apposita (chiamata **crisp** in alcuni modelli) per 10 minuti. Quindi rivoltate le verdure, salate, ungete con pochissimo olio aiutandovi con un pennello o con lo spray da olio e fate cuocere ancora 5 minuti.

Girate l'ultima volta le verdure e proseguite la cottura per altri 3-5 minuti, a seconda del grado di doratura raggiunta dalle zucchine.

Nel frattempo scottate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, pelateli, togliete i semi e le parti bianche e tagliateli a pezzettini.

Condite il pomodoro con 1 cucchiaino d'olio, sale, pepe, origano, basilico e, se vi piace, pepe di Caienna.

Lessate le penne ben al dente e condite in una zuppiera la pasta, i pomodori, le melanzane e le verdure.

Guarnite i piatti con alcune foglie di basilico e buon appetito.

