

## **SPAGHETTI ALGA ZUCCA UVETTA MANDORLE**

Sta ricetta con le alghe è una cosa semplicissima, perfetta per questo periodo, per prevenire i malesseri stagionali, per affrontare bene l'autunno, è anche buona. Questo tipo di alga in particolare non è molto yang come la kombu o la wakame, ed ha anche un sapore meno intenso, è, come tutte le alghe, ricca di minerali e vitamine.

Ho scaldato dell'olio evo con semi di cumino e anice, aggiunto zenzero e aglio grattugiati con la grattugina salentina di ceramica. L'alga himantalia l'avevo messa a bagno un paio d'ore prima, l'ho tagliata e pezzettini ed aggiunta anche quella, ho fatto cuocere 5 minuti circa con un mestolo di acqua della pasta. La zucca l'avevo cotta in forno senza niente, ho aggiunto anche quella, tagliata a pezzettini, con dell'uvetta. Ho scolato la pasta (spaghetti integrali di farro bio) e l'ho aggiunta in padella col sugo e con delle mandorle tritate.

