SPAGHETTI CON RICOTTA E MENTA

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo spaghetti integrali,
- 300 g di ricotta,
- 10 foglie di menta fresca,
- 3 cucchiaini di tamari,
- 3 cucchiaini di gomasio (sale di sesamo),
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata e nel frattempo preparate il condimento direttamente nella zuppiera dove servirete gli spaghetti.

Con un cucchiaino di legno lavorate molto bene la ricotta sino a renderla cremosa (potete eventualmente aggiungere pochissima acqua bollente della pasta).

Insaporite la crema di ricotta con le foglie di menta sminuzzate e il tamari.

Quando la pasta è cotta, scolatela al dente e versatela nella zuppiera in cui avete preparato il condimento, aggiungete dell'olio, mescolate per bene e infine insaporite con il gomasio prima di portare in tavola.