

Zucchine grigliate

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **100Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 zucchine di grossa dimensione
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare bene le zucchine sotto acqua fresca corrente, tagliare le estremità ed affettarle nel senso della lunghezza nello spessore di mezzo centrimetro circa.
- Scaldare la piastra in ghisa sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere le zucchine da entrambi i lati per 5 minuti circa, fintanto che non saranno ben cotte.
- Ritirarle, ungerle con l'olio utilizzando un pennello da cucina, salare e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Le zucchine grigliate si possono conservare anche 4-5 giorni in frigorifero, ben coperte con pellicola trasparente.