

Zucchine trifolate

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 70Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di zucchine di forma sottile
- 5 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale fino



PREPARAZIONE

- Lavare le zucchine sotto acqua fresca corrente. Se sono molto sporche spazzolarle delicatamente.
- Tagliare e scartare le estremità, quindi affettarle nello spessore di 4-5 millimetri. Non farle troppo sottili, altrimenti in cottura si romperanno. E' anche per questo che è bene scegliere zucchine dalla forma sottile.
- Lavare il prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle su un tagliere con la mezzaluna.
- Mettere in una padella piuttosto capace l'olio con l'aglio spellato e leggermente schiacciato con i denti di una forchetta.
- Farlo rosolare a fiamma media fintanto che non diventa uniformemente dorato, quindi toglierlo ed unire le zucchine.
- Alzare la fiamma, lasciare che le zucchine comincino a sfriggere, quindi aggiungere un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 10 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un po' di brodo vegetale o di acqua calda.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, unire il prezzemolo tritato, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso girando di continuo.
- A fine cottura regolare di sale e lasciar insaporire qualche minuto a fiamma spenta e padella coperta prima di servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce o di carne.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se avanzano si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero, ben coperte. Consumarle a temperatura ambiente oppure riscaldate brevemente in una padella.