



# Crema di zucchini



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI COTTURA  
20 MIN



CALORIE  
400K

NOTE

## INGREDIENTI

8 Zucchine oblunghe

4 Zucchine tonde

4 Patate

1 Cipolla

200 g di Formaggio fresco light

800 ml di Brodo vegetale

1 rametto di Aneto fresco

Menta

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Mondate le zucchine oblunghe, sbucciate le patate e tagliate tutto a tocchetti.
- Cuocete le zucchine tonde a vapore (mettendole quando l'acqua bolle) per 6 minuti circa, in modo che restino croccanti.

- Sbucciate la cipolla, tritatela finemente e fatela rosolare in una pentola con un filo d'olio per 4-5 minuti a fuoco basso.
- Quando la cipolla sarà appassita, versate nella pentola le verdure (tenendo da parte le zucchine tonde), lasciatele insaporire per 2-3 minuti e poi coprite con del brodo a filo. Regolate di sale, incoperchiate e fate cuocere a fuoco lento per 10-12 minuti.
- Nel frattempo tagliate la parte superiore delle zucchine tonde, scavatele con un coltellino e un cucchiaino, senza romperle. Tagliate a pezzetti la polpa interna che avrete prelevato e versatela nella pentola insieme alle altre verdure.
- Terminata la cottura, frullate il composto unendo il resto del brodo (tiepido o caldo, come preferite) con l'aggiunta della menta e di pepe a piacere. Versate la crema nelle zucchine tonde vuote, distribuite in ognuna il formaggio e servite guarnendo con un rametto di aneto.

Margherita Pini

## I consigli di Margherita

---

• Quando comprate le zucchine oblunghe, scegliete possibilmente quelle con il fiore. L'informazione immediata è sulla freschezza del prodotto: se i fiori sono appassiti o peggio con parti marcite, non comprate assolutamente le zucchine. Se i fiori sono turgidi, sono stati colti al momento giusto e di sicuro non vengono da lontano (cioè sono a filiera corta). I fiori possono costituire un ottimo condimento per primi piatti, o fare da contorno con un ripieno, possono essere gustati fritti, oppure usati come impasto per crostini aggiunti a formaggio o altro ingrediente a piacere. Nella nostra ricetta possono essere cotti insieme alle zucchine e alle patate, togliendo o no il pistillo, che darà un leggerissimo sapore amarognolo alla preparazione.