

ZUPPE E MINESTRE

Crema di zucchine

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **crema di zucchine** è una vellutata davvero gustosa e allo stesso tempo semplice. Niente di più complicato che frullare delle zucchine lessate con l'aggiunta di latte. Aromatizzate la vellutata come più vi piace, noi abbiamo utilizzato della menta ma nulla vieta di utilizzare del basilico o altre erbe aromatiche a vostro gusto. La crema di zucchine è facile e veloce da preparare. Si tratta di una ricetta molto molto semplice ed è proprio nelle ricette semplici che viene fuori tutto il buono della cucina italiana. Utilizzando pochissimi ingredienti e aggiungendo, la passione necessaria si otterrà non solo un buon piatto, sano ed equilibrato tra l'altro, ma anche un piatto adatto a tutta la famiglia che di

certo gradirà. Quella che vi diamo qui è solo un'idea, una base, un punto da cui partire per creare ancora e ancora, ricette sempre nuove e accattivanti.

Questa base infatti ben si presta a mille sfumature e a mille variazioni. Ecco come cambiando qui e lì un piatto semplice ma non banale, diventa un qualcosa di unico e molto apprezzato. Questa crema di zucchini proprio perché semplice è ideale per chi non ama una cucina ricca o raffinata ma gradisce piatti semplice economici ma ricchi di gusto. Le zucchini danno il meglio di sé in primavera e quindi è proprio in questo periodo che è più giusto prepararla e consumarla. Se fatta ad arte, seguendo tutti i nostri consigli, sarà un piatto delicato ma corposo e armonico. Può essere servito sia caldo che freddo, e può essere un piatto da cena o comunque una pregiata entrata. Di certo è un comfort food che piacerà a grandi e piccoli e che vi chiederanno spesso! Se amate questo ingrediente poi, vi invitiamo a provare le [zucchine ripiene](#) ...anche queste buonissime!

INGREDIENTI

ZUCCHINE 6

LATTE INTERO 1 bicchiere

SALE

MENTA o basilico -

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la vellutata di zucchini, lavate e tagliate le zucchini a tocchetti.



- 2 Raccogliete le zucchine in una casseruola e copritele a filo con dell'acqua; aggiungete sale a sufficienza.



3 Bollite il tutto per circa 15 minuti o fino a quando le zucchine saranno ben cotte.



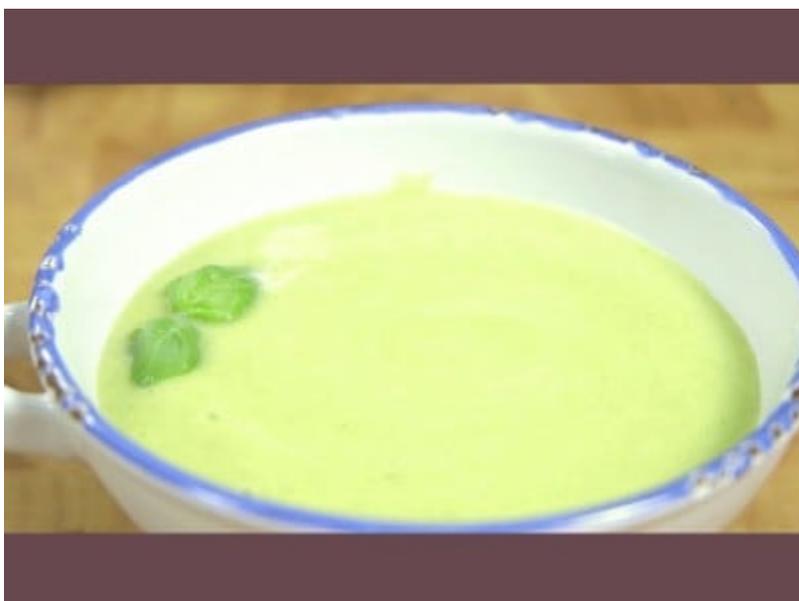
4 Riducete la minestra in crema con l'ausilio di un frullatore ad immersione.



5 Una volta frullato il tutto, aggiungete un bicchiere di latte e regolate nuovamente di sale.



- 6** Servite la crema calda o tiepida con crostini a piacere, decorando con un fogliolina di menta.



CONSIGLI

Quanto tempo può essere conservata la vellutata di zucchine?

Al massimo due giorni in frigorifero, chiusa in un contenitore per alimenti.

Essendo un ingrediente estivo, si può consumare anche fredda?

Sì la vellutata è buona sia calda che fredda.

Posso congelare la vellutata di zucchine?

Direi di no, in questo caso è una procedura sconsigliata.

Mi daresti altre ricette di vellutate?

Prova la [vellutata di porri](#) e [vellutata di lenticchie e patate](#)