

SECONDI PIATTI

## Gamberetti e zucchine

---

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 15 min    COSTO: medio    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



La ricetta di **gamberetti e zucchine** è una combinazione perfetta di **sapori freschi e leggeri**, ideale per chi cerca un **pasto sano e gustoso**.

Facile e veloce da preparare, questa preparazione è molto versatile che può essere servita come [antipasto](#), [secondo](#), o condimento per [primi piatti](#) veloci e freschi. I gamberetti, ricchi di proteine e poveri di grassi, si abbinano perfettamente alle zucchine, che apportano vitamine e fibre.

Segui la nostra guida passo dopo passo per preparare questo delizioso piatto di gamberetti e zucchine, perfetto per ogni occasione e capace di conquistare tutti i palati con la sua semplicità e bontà.

## INGREDIENTI PER CUCINARE

### GAMBERETTI E ZUCCHINE

GAMBERETTI puliti - 400 gr

ZUCCHINE 2

PEPERONE 1

CIPOLLA 1

POMODORI maturi - 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

## COME SI FANNO GAMBERETTI E ZUCCHINE

**1** Sbuccia la cipolla e tritala con un coltello.

Lava i peperoni, tagliali in due parti ed elimina il picciolo, i filamenti e i semi, infine riduci la polpa a strisce.





**2** Lava e spunta le due estremità delle zucchine, poi tagliala a fette. Lava i pomodori, tagliali a dadini grossolani.





- 3 Metti l'olio in un tegame antiaderente, aggiungi la cipolla e lo spicchio di aglio sbucciato, fai scaldare per qualche minuto, evitando di soffriggere. Aggiungi i peperoni e falli insaporire per pochi minuti, mescolando con un cucchiaio.





4 Aggiungi anche i dadi di pomodoro e le fette di zucchine, condisci con sale e pepe.







- 5 Fai cuocere, mescolando per pochi minuti, poi chiudi con il coperchio e prosegui fino a quando le verdure non saranno quasi cotte. Togli il coperchio e aggiungi i gamberetti già puliti. Termina la cottura per altri 3 o 4 minuti e poi spegni il fuoco. Gamberetti e zucchini sono pronti per l'utilizzo.





SE GAMBERETTI E ZUCCHINE TI SONO PIACIUTI, PROVA ANCHE

[Torta salata con gamberetti e zucchini](#)

[Pollo al curry con zucchini](#)

[Sogliola alla mugnaia](#)

[Pesce spada alla siciliana](#)

[Insalata di mare](#)

QUESTE RICETTE