

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di zucchini

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Oggi ti porteremo alla scoperta di un **autentico tesoro culinario del Sud Italia**: la deliziosa **Minestra di Zucchini**. Un piatto ricco di sapori mediterranei, **semplice** da preparare ma capace di conquistare chiunque con ogni boccone. Se anche tu ami cucinare le [ricette con le zucchini](#), devi assolutamente provare questo [primo piatto](#) fresco e leggero, adatto anche ai **vegetariani** e ai **vegani**.

Segui la nostra ricetta con passo passo per servire in tavola la **minestra di zucchini**, accompagnala con [crostini di pane](#) e, se vuoi con del cacio grattugiato al momento.

Sei tra i fortunati possessori di un orto e anche

quest'anno la produzione di zucchine è super abbondante? Benissimo, ecco di seguito un po' di ricette che dovresti provare!

[Pesto di zucchine](#)

[Zucchine in padella](#)

[Salmon con zucchine](#)

[Chips di zucchine al forno](#)

[Zucchine gratinate al forno](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE 6

CIPOLLOTTI 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50

gr

FOGLIE DI BASILICO

FOGLIE DI ALLORO

RAMETTI DI TIMO

BRODO VEGETALE

SALE FINO

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** La preparazione della minestra di zucchine è un vero piacere per gli amanti della cucina tradizionale. Taglia sottilmente i cipollotti e soffriggili con l'olio extravergine di oliva in una pentola ampia. Aggiungi poi le zucchine tagliate a rondelle o a tocchetti e lasciale cuocere fino a quando saranno tenere e dorate.
- 2** A questo punto, unisci il brodo di verdure caldo, il basilico, l'alloro e il timo per insaporire la minestra. Lascia cuocere a fuoco lento, permettendo agli ingredienti di amalgamarsi per bene, ma attenzione a non sfaldare troppo le zucchine, tieni d'occhio il tegame ogni tanto durante la cottura.
- 3** Due minuti prima di togliere dal fuoco, aggiusta di sale e pepe a seconda del tuo gusto, comunque hai utilizzato un bel mix di erbe aromatiche e il brodo, quindi potresti anche non aver bisogno di aggiungere ulteriore sapidità.
- 4** Puoi gustare la minestra di zucchine da sola, magari accompagnandola con una fetta di

pane casereccio, oppure in apertura di un pranzo di carne o di pesce. Quando il caldo è molesto, la minestra di zucchini tiepida è un ottimo primo piatto leggero che ti permette di affrontare il clima torrido.

CONSERVAZIONE

Puoi conservare la minestra di zucchini in frigo per almeno 4 giorni, chiusa in un contenitore ermetico. E' fondamentale riporla in frigo solo dopo averla fatta completamente raffreddare.