

SECONDI PIATTI

Seppie alla crema di zucchine e zenzero

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

SEPIE 4
ZUCCHINE 200 gr
ZENZERO 1
SPICCHIO DI AGLIO 1 spicchio
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
PREZZEMOLO
SALE
PEPE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
BRODO VEGETALE 1 bicchiere

PREPARAZIONE

- 1 Passate al mixer le zucchine con qualche pezzetto di zenzero un filo d'olio, qualche cucchiaino di brodo vegetale sale e pepe fino a formare una bella crema verde intesa.

Soffriggete leggermente l'aglio in camicia in un filo d'olio aggiungete le vostre seppie sane, sfumate con il vino bianco e portate a cottura.

A cottura ultimata aggiungete un po' di succo di zenzero sulle seppie e una bella spolverata di prezzemolo.

Impiattate con un fondo di crema di zucchine.

Buon appetito.



