

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Sformatini di zucchine

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

2-3 zucchine
1 cipolla
50 g di pancetta a dadini
200 ml di besciamella
2-3 cucchiai di parmigiano grattugiato
1 uovo
3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale.

PREPARAZIONE

1 Tritare la cipolla.

In una padella fate soffriggere la cipolla nell'olio.



2 Aggiungete la pancetta e lasciate insaporire.



3 Tagliare le zucchine a rondelle spezzettare gli eventuali fiori e mettete in padella a cuocere.



4 Trasferite nel mixer e frullare.



5 Aggiustate di sale e unite il parmigiano.



6 Unite anche la besciamella e l'uovo.



7 Trasferite negli stampini in silicone monoporzione.



8 Infornate a 180°C per circa 15 minuti.

