

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine a buglione

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

ZUCCHINE 4
CIPOLLE 1
PASSATA DI POMODORO
UOVA 2
BRODO VEGETALE 1 mestolo
SALE
PEPE NERO

La Toscana è una regione bellissima ricca di tradizione e oltre ad avere un grande passato storico, regala all'Italia intera ottime ricette. Le zucchine a buglione sono una di esse. un contorno perfetto per carne e pesce che si rifà alla tradizione contadina e che ancora oggi è un grande vanto. Zucchine, pomodoro e cipolla sono alla base di questo piatto, l'uovo messo alla fine avvolge e lega tutti gli ingredienti e dà vita a un vero connubio di sapori. Provate questa ricetta e se amate le ricette regionali, vi invitiamo a realizzare anche quest'altra: zucchine ripiene di [carne](#) davvero ottime anch'esse.

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle zucchine a buglione, per prima cosa tagliate questi ortaggi a fette di circa 3 centimetri, ponetele in una casseruola con poco olio e la cipolla tritata.



- 2 Quando la cipolla sarà rosolata aggiungete la conserva un mestolo di brodo vegetale e fate continuare la cottura.



- 3 A cottura quasi ultimata aggiungete le uova sbattute e fate cuocere ancora qualche minuto, fino a quando l'uovo non sarà rappreso.



4 Servite il piatto caldo.