

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine al mais

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 500 g di zucchine
- 300 g di mais in scatola
- 2 rametti di basilico (20 g)
- 4 cucchiaini di olio di oliva (40 ml)
- 2 pizzichi di sale fino.

PREPARAZIONE

- 1 Togliete le estremità, lavatele e asciugatele con carta assorbente da cucina; riducetele a rondelle di uguale spessore (1/2 cm ciascuna); trasferitele su 2 fogli di carta assorbente da cucina per farle asciugare bene; spezzettate un rametto di basilico aiutandovi con le mani.

Scaldare l'olio per 1 minuto in una padella antiaderente ed aggiungete le zucchine che lascerete friggere in 3 riprese, 2 minuti per parte; scolate le zucchine utilizzando il mestolo forato e ponetele su carta assorbente da cucina per far assorbire l'eccesso di olio. Nella padella rimasta sul fuoco versateci il mais e lasciatelo insaporire per 1 minuto, senza

aggiungere altro olio; scolate anche il mais su carta da cucina assorbente; trasferite le zucchine e il mais su un piatto da portata e aggiungete del sale (potete aggiungere l'olio di cottura se gradite); completate il piatto aggiungendo le foglie del basilico e siete pronti per servire.