

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Stufato di zucchine

LUOGO: [Europa](#) / [Slovacchia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ZUCCHINE 4
POMODORI 2
ROSMARINO 1 rametto
BASILICO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE BIANCO

Amate i contorni semplici a base di ortaggi e verdure e cercate sempre nuove ricette per realizzarli? Ecco allora per voi una ricetta molto semplice e tanto buona: **stufato di zucchine**, una chicca davvero gustosa perfetta da abbinare ai piatti di carne o pesce. Realizzarla non è per nulla difficile, anzi, in men che non si dica porterete in tavola un piatto molto gustoso. Provate la ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta! Un secondo a cui abbinare lo stufato di zucchine? Provate i [rotolini di crudo!](#)

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le zucchine e tagliatele a strisce da 4cm, rimuovete la parte centrale più ricca di semi.

In una casseruola media, scaldate il burro e l'olio e lasciatevi soffriggere le zucchine. Mescolate spesso così da non farle bruciare.



- 2 Portate ad ebollizione una tazza d'acqua e versatela sui pomodori in una ciotola. Il pomodoro deve essere completamente coperto dall'acqua. Lasciate il pomodoro immerso in acqua bollente solo per 15 secondi, quindi sciacquatelo con acqua fredda, in questo modo sarà molto più semplice rimuovere la buccia. Tagliate il pomodoro in cubetti. Dopo aver cotto le zucchine per circa 8 minuti, aggiungetevi il pomodoro in cubetti, l'aglio e le spezie.



3 Sobbollite il tutto fino a cottura delle zucchine.

Servitele calde e aggiustate di sale.

NOTE

Come potrei rendere più ricco il piatto?

Per rendere questo contorno più ricco potete aggiungervi dei cubetti di zucca. Questo piatto può essere mangiato da solo con il pane o per insaporire delle frittate o ancora come contorno per la carne.

Potrei preparare questa ricetta il giorno prima?

Sì certo, lasciala in frigorifero in un contenitore per alimenti.