

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine trippate

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

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

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le **zucchine trippate** sono un ottimo contorno contadino semplice e veloce perfetto d'estate stagione in cui questo ortaggio è all'apice del suo sapore. Le zucchine poi si sa, piacciono sempre a tutte e il loro gusto delicato e neutro ben si presta ad essere sfruttato in mille occasioni. Si tratta di una ricetta molto semplice e veloce, che vi verrà in aiuto quando proprio non avete idee. Il pomodoro si sposa benissimo con questo ingrediente e insieme danno vita ad un piatto molto gustoso, che sarà amato da grandi e piccoli! Provate questa ricetta e fateci sapere se è stata di vostro gradimento.

Non perdetevi anche questi appetitosi contorni con

le zucchine:

[cotolette di zucchine fritte](#)

[zucchine gratinate in forno](#)

[zucchine gratinate al formaggio](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE 4

CIPOLLE 1

PASSATA DI POMODORO 1 cucchiaio da
tavola

BRODO VEGETALE 1 mestolo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per fare le zucchine trippate tagliate le zucchine a fette di circa 3 centimetri dopo averle spuntate e ben lavate.

Trasferite le rondelle di zucchine in una padella con poco olio e la cipolla tritata.



- 2 Quando la cipolla sarà rosolata aggiungete la conserva e il mestolo di brodo, salate e

pepate a vostro piacimento e fate cuocere ancora per circa 20 minuti.



3 Servite il piatto caldo.

CONSIGLIO

Ma potrei usare anche il pomodoro fresco?

Si puoi anche usare il pomodorino, e se vuoi farlo in maniera ancora più rapido puoi dare un bollo alle zucchini.

Me ne è avanzata una porzione, posso consumarla anche il giorno dopo?

Sì puoi tranquillamente lasciarla in frigorifero in un contenitore per alimenti.