

SECONDI PIATTI

Zucchine e uova

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO:
basso



la ricetta delle zucchini e uova è molto **semplice** ed **economica**, è un piatto veloce, sostanzioso e molto gustoso.

Con pochi e semplici ingredienti otteniamo un secondo piatto in cui il gusto delicato delle zucchini si sposa perfettamente al sapore delle uova.

Per preparare zucchini e uova **basta una sola padella**, è la ricetta ideale quando hai poche idee ma vuoi preparare un piatto che accontenta tutti a tavola.

Potrai anche scegliere se lasciare le uova intere oppure strapazzarle con l'aggiunta di una manciata di **formaggio grattugiato** o una dadolata di **provola filante**

, per rendere il piatto ancora più goloso.

Se ti piacciono le uova potrebbero interessarti anche queste ricette:

[Uova ripiene di salsa tonnata](#)

[Uova strapazzate al pomodoro](#)

[Rotolo di frittata al prosciutto](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE 350 gr

UOVA INTERE uova grandi - 4

SPICCHIO DI AGLIO 1

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

SALE 1 pizzico

FOGLIE DI BASILICO 4

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare zucchine e uova lava le zucchine sotto l'acqua corrente e taglia le estremità. Affettale a rondelle sottili. Per questa operazione puoi usare anche una mandolina.





2 Versa in una padella 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ed aggiungi uno spicchio d'aglio. Soffriggi per 3 minuti, poi aggiungi le zucchine tagliate a rondelle. Lascia cuocere per qualche minuto rigirando le zucchine, per far sì che cuociano in modo uniforme. Aggiungi poi un pizzico di sale. Completa con un mestolo di acqua calda e prosegui la cottura ancora per una decina di minuti fino a che l'acqua non sarà completamente evaporata.





3 Quando le zucchine saranno cotte, sguscia le uova ed aggiungile in padella. Lasciale cuocere per 5 minuti in modo da far rassodare l'albume.





4 Completa con le foglioline di basilico e porta in tavola ben calde.



CONSERVAZIONE

Puoi preparare le zucchine il giorno prima. Dovrai solo scaldarle ed aggiungere all'ultimo momento le uova.

CONSIGLIO

Si può aggiungere una manciata di formaggio grattugiato ed un pizzico di pepe nero a fine cottura. Il tuorlo può essere fatto rassodare cuocendo gli ultimi 5 minuti con un coperchio.