

SECONDI PIATTI

Zucchine e uova

di: *Cinzia*

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



INGREDIENTI

ZUCCHINE 350 gr

UOVA INTERE uova grandi - 4

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiari da tavola

SALE 1 pizzico

FOGLIE DI BASILICO 4

Le zucchine e uova sono una ricetta semplice, veloci da preparare e molto gustose. Un secondo piatto estivo in cui il gusto delicato delle zucchine si sposa perfettamente al sapore delle uova. Per prepararle basta una sola padella, è l'ideale quando hai pochi ingredienti e 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, per la gioia di tutti.

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

CONSIGLIO