

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Tronchetti di zucchine

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

2 zucchine medie
40 g di grana grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
20 ml di olio extravergine di oliva
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e spuntate le zucchine, asciugatele e togliete parte della buccia formando delle strisce bicolore.

Tagliate le zucchine in 4 pezzi.



2 Svotatele in parte lasciando intatto il fondo.



3 Tritare la cipolla e fatela soffriggere in una padella con l'olio.

Tritare anche la polpa delle zucchine ed unitela al soffritto.

Fate tricolore il tutto.



4 Aggiungete anche il prezzemolo tritato e cuocete per 5 minuti.

Salate e pepate.

Togliete dal fuoco quindi unite il grana.

Riempite le zucchine con questo composto e guarnite con del prezzemolo.

